

ATHENS^{voice}

ΜΙΛΟΥΝ

Άλκη Ζέη
Γιώργος Λάνθιμος
Μενέλαος Καραμαγγιώλης
Don Letts
Δημήτρης Ντόκος
Νίκος Περάκης



ΦΕΣΤΙΒΑΛ

- 58ο Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης
- In-Edit Festival στη Στέγη
- 6η Μπιενάλε Θεσσαλονίκης

36 σελ.

ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΥΓΕΙΑ

Επιμέλεια: Σοφία Νέτα, Κατερίνα Κοντοσταυλάκη

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ | ΔΙΕΘΝΗΣ ΠΑΤΕΝΤΑ



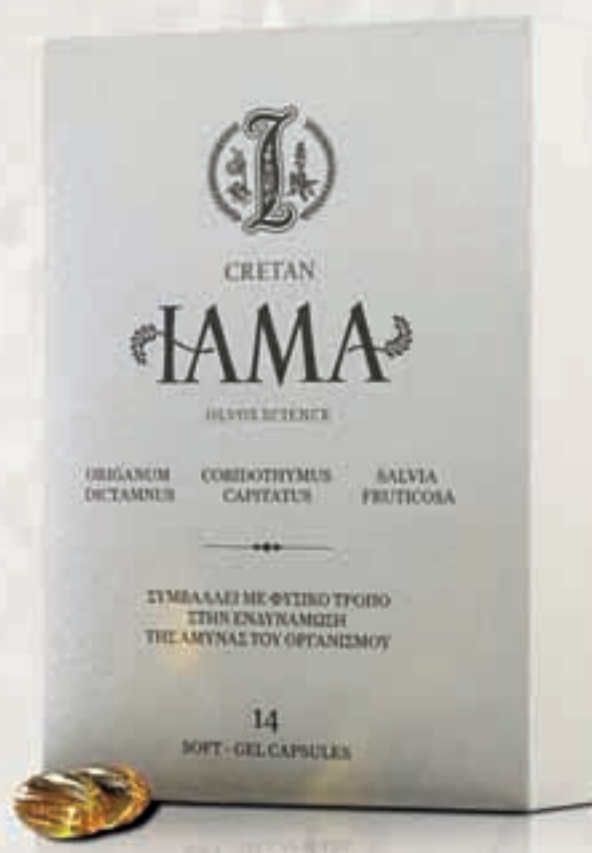
Το Cretan IAMA αποτελεί καρπό πολυετούς έρευνας διακεκριμένων
ερευνητών της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Κρήτης,
οι οποίοι μετουσίωσαν την αυτόχθονη γνώση σε επιστημονικά δεδομένα.

Μοναδικός συνδυασμός 3 κρητικών βοτάνων

ORIGANUM DICTAMNUS | *CORIDOTHYMUS CAPITATUS* | *SALVIA FRUTICOSA*

Μέσα σε έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

Δώρο της φύσης
στη φροντίδα
του οργανισμού



olvos
SCIENCE

Συμπλήρωμα διατροφής. Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης.
Το παρόν δεν υποκαθιστά την ισορροπημένη διατροφή.
ΑΡ. ΓΝΩΣΤ. ΕΟΦ.: 76184/23-10-2015

Κλινικά δοκιμασμένο.
Συμβουλευτείτε τον Φαρμακοποιό σας.

www.cretaniama.gr



ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΜΠΕΗ

Επιμέλεια: Γιάννης Νένες
Φωτό: Γεράσιμος Φρόνιμος

Πώς βρέθηκες στην Αθήνα; Ήρθα εν αγνοία μου και χωρίς προσπάθεια, με την κοινή συναίνεση των γονιών μου και τη γνωστή διαδικασία...

Τα 3 πράγματα που σου αρέσουν περισσότερο;

1. Είναι η μοναδική ευρωπαϊκή πρωτεύουσα που μπορείς –μπορούσες μέχρι πρότινος– σε μισή μόλις ώρα να βρεθείς σε καταπληκτικές παραλίες.
2. Το κέντρο της πόλης έχει μια γοπευτική-μούλτι κούλτι-«βρωμιά» που είναι πολύ ζωντανή. Υπάρχουν πολλές περιοχές που ανά δύο τετράγωνα είναι σαν να αλλάξεις χώρα, όπως κοντά στην κεντρική αγορά. Στη Μεγανόρου νομίζεις πως είσαι στο Πακιστάν, πιο κάτω σε πεζόδρομους του Μεταξουργείου είσαι Κίνα, πιο δεξιά, στον πεζόδρομο του Ψυρρή νομίζεις πως είσαι στην Αράχωβα και λίγο πιο πάνω στην πλατεία Αγίας Ειρήνης, νιώθεις πλέον ότι είσαι στην Ευρώπη.
3. Πάντα βρίσκεις κάτι να κάνεις το βράδυ.

Τα 3 πράγματα που αν έλειπαν θα έκαναν την Αθήνα λίγο ομορφότερη... Λακκούβες, διπλοπαρκκαρισμένα αυτοκίνητα, κίνηση.

Το πρώτο σου διαμέρισμα; Στη Λουκιανού στο Κολωνάκι, ισόγεια μεζονέτα, 50 τ.μ., απέναντι από το Ροκ εντ Ρολ. Έμεινα με μια φίλη μου. Φοιτήτριες τότε. Όποτε ξεμέναμε από χαρτί υγείας πηγαίναμε με μακρύ παλτό στο Ροκ εντ Ρολ και κλέβαμε από τις τουαλέτες.

Ο αγαπημένος σου αθηναϊκός ήχος/θόρυβος;

Τα τζιτζίκια στις αυλές.

Τι είναι αυτό που κάνει κάποιον Αθηναίο;

Ο ισχυρισμός ότι είναι.

Πού αλλού θα ήθελες να ζήσεις στην Ελλάδα;

Σε κάποιο νησί, αλλά όχι συνέχεια.

Ποια ήταν η καλύτερη δεκαετία;

'85-95.

Ποιο είναι το καλύτερο μέρος για να απομονωθείς;

Το δασάκι της Πνύκας.

Πού ζεις τώρα;

Σε διαμέρισμα στου Ψυρρή. Στο δρόμο μου βρίσκονται τέσσερα θέατρα, αρκετά καφέ, κι ανά πάσα στιγμή με την παντόφλα κατεβαίνω κι είμαι μέσα στον κόσμο.

Το αγαπημένο σου εστιατόριο;

Δεν μπορώ να διαλέξω, έχω πολλά μικρά, ανάλογα του τι θέλω.

Το αγαπημένο σου μπαρ;

Μπαρ φίλων της γειτονιάς μου, το Τραντζίστορ, το Στυλ Καφέ, η Ψιφίνα...

Το αγαπημένο σου αθηναϊκό βιβλιοπωλείο;

Τα «Ποιήματα κι Εγκλήματα» ως ατμόσφαιρα, το Πάμπλικ στο Σύνταγμα ως πιο λειτουργικό.

Πώς φαντάζεσαι την Αθήνα σε 50 χρόνια;

RBNB ακόμη κι η Ακρόπολη.

*Η Κ.Μ. είναι συγγραφέας-σεναριογράφος. Μόλις κυκλοφόρησε το 5ο βιβλίο της από τις εκδόσεις Σαββάλας, με τίτλο «Success Story» με το μυθιστόρημα, το σενάριο της ομώνυμης ταινίας και κάποια shooting boards του σκηνοθέτη Νίκου Περάκη. Κάποιος μπορεί να δει τις διαφορές που έχει το σενάριο, με το μυθιστόρημα και στην αφήγηση και τον τρόπο γραφής, αλλά και στο τεχνικό κομμάτι. Η ταινία «Success Story», στην οποία έχει κάνει το σενάριο και το κάστινγκ, βγαίνει στις αίθουσες 2/11.



ΦΤΙΑΞΕ ΜΟΥ ΤΗ ΜΕΡΑ



ΤΟ ΕΞΟΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Αυτή την εβδομάδα το σχεδιάζει η Giulia Andreani. Γεννήθηκε στη Βενετία, όπου σπούδασε στην Ακαδημία Καλών Τεχνών. Ζει και εργάζεται στο Παρίσι. Έχει στο ενεργητικό της πολλές ομαδικές εκθέσεις, καθώς και ατομικές σε διάφορες ευρωπαϊκές χώρες. Έργα της θα δείτε, μεταξύ άλλων, στην έκθεση «3ο Βραβείο Ευρωπαϊκής Ζωγραφικής» (ως 31/12, Μουσείο Φρυσιρά, Μονής Αστερίου 3 & 7, Πλάκα, 2103234678)

Info~DIET

Της ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ



ΑΚΟΥΣΤΗΚΕ

Γύρισα το ρολόι μια ώρα πίσω, τώρα πεινάω μια ώρα νωρίτερα.

CINE ΑΣΤΟΡ

Μια καλή είδηση για το φετινό χειμώνα. Ο κινηματογράφος «Άστορ» ξεκινάει ολοήμερο πρόγραμμα προβολών με εξαιρετικές ταινίες. Ένα καταφύγιο από το τρελάδικο της αθηναϊκής ζωής. (στη Στοά Κοραή)

TWEET ΜΑΜΑΣ

«Ρώτησα τα παιδιά μου αν έφαγαν τα τυροπιτάκια και τα συναφή στο σχολείο και μου λέει η μικρή "συναφή δεν μου είχες βάλει εμένα"» (@faiouka)

ΔΙΑΛΟΓΟΣ

-Να μυρίζεις το άρωμά του ακόμα κι αν είναι χιλιόμετρα μακριά σου. Αν αυτό δεν είναι έρωτας τότε τι είναι; -Κυνηγόσκυλο.



ΚΙΝΕΖΟΣ ΕΠΕΝΔΥΤΗΣ

Εντωμεταξύ ακόμα σκέφτομαι αυτό τον άνθρωπο που έχει αγοράσει 100 σπίτια (για προσάναμα) στα Εξάρχεια.

Η ΚΑΤΑΡΑ ΤΗΣ ΚΡΙΣΗΣ

Οι τουαλέτες με φωτοκτύταρο για οικονομία στο ηλεκτρικό. Δεν είμαστε κουκουβάγιες.

ΚΕΒΙΝ ΣΠΕΪΣΙ

Το outing επισκίασε τη σεξουαλική παρενόχληση ή μου φαίνεται;

ΣΗΜΑΙΟΦΟΡΟΙ ΜΕ ΚΛΗΡΩΣΗ

Κλήρωση μέχρι να μας κάτσει αυτό που θέλουμε.

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2017

Ζούμε το μύθο μας... Ξέρω ανθρώπους που πήγαν για μπάνιο το σ/κ της 28ης Οκτωβρίου.

ΤΟ ΣΥΓΓΝΩΜΗ ΤΟΥ ΣΠΙΡΤΖΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΟΥΡΕΣ

Τι συγγνώμη, καλέ; Μετά τις ουρές των ATM δεν μας τρομάζει τίποτα. Άσε που ξαναβρεθήκαμε με παλιούς γνωστούς.

ATHENS VOICES

★ Η ΑΘΗΝΑ ΜΙΛΑΕΙ ΚΙ ΕΜΕΙΣ ΑΚΟΥΜΕ ★

Πεννντάρα, φρικιό, με μαλλί περασμένο με χένα, μιλάει με κύριο συνομήλικό της:
«Κύριε Παναγιώτη, επειδή τον έχω βοηθήσει πολύ, τι γνώμη έχεις για τον Πούτιν; Αυτός θα μας σώσει;»
Και του κάνει τράκα ένα τσιγάρο.
(Εξω από την εκκλησία, στην Χριστοκοπίδου, στου Ψυρρή, Κυριακή πρωί)

«Η φυσιολογία σας είναι πολύ ευγενική, δεν είναι ελληνική... Ιταλός είσαστε; Ή Τούρκος;»
(Η ίδια 50άρα κυρία)

...και συνεχίζει:

«Ξέρετε, οι Ιταλοί και οι Γερμανοί γ@μήσ@νε όλες τις Ελληνίδες στον πόλεμο;...»

...και συνεχίζει:

«Σκέφτομαι να κάνω εισαγωγές επίπλων. Από Τουρκία ή Ιταλία να κάνω;»

Κύριος σε σταματημένο ταξί:

-Είστε ελεύθερος;
-Μισό λεπτό μόνο να πάω να κατουρήσω.
(Λ. Αλεξάνδρας, Πέμπτη απόγευμα)

Ζευγάρι 40άρηδων συζητούν σε café. Προφανώς ανύπαντροι, εκείνη του γκρινιάζει τότε θα παντρευτούνε.
Η απάντηση:

«Ποιος να μας πάρει εμάς τώρα έτσι που γίναμε...»
(Κολωνάκι, Σκουφά, Σάββατο μεσημέρι)

ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΝΕΣ

→ panikoval500@gmail.com

ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ - ΠΟΙΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ - ΑΡΙΣΤΟΥΡΓΗΜΑΤΑ ΠΕΡΙΞ ΤΗΣ ΚΛΑΥΘΜΩΝΟΣ

Τα καλύτερα σουβλάκια και τα καλύτεροτερα σάντουιτς
με φόντο πανέμορφο βυζαντινό εκκλησιάκι: φάε τη σκόνη μας, Νέα Υόρκη!



Μια φίλη πήγε στη Νέα Υόρκη μετά από χρόνια άσβεστης επιθυμίας, που ειλικρινά μας φαινότανε λίγο 8ος, βαριά 9ος – τότε ήτανε στη μόδα η Νέα Υόρκη, αν εξαιρέσουμε τα 6ος και 7ος που δεν μετράνε επειδή φορούσαμε κοντά καλτσάκια. Το να φοφάς δηλαδή σήμερα να πας στη Νέα Υόρκη είναι υπερβολή, επίσης δεν μπορώ ούτε να σκεφτώ το ταξίδι, εδώ μια Πάτρα πηγαίνω και γίνομαι κουρουμπέλο. Η Καβάλα-πατρίδα είναι εξωτικός προορισμός πια, όσο περνάει ο καιρός τόσο χειρότερα το διαχειρίζομαι το τζετ λαγκ – με πιάνει μερικές φορές και στο Αμπελόκηποι - Πατήσια. Πάμε στη Νέα Υόρκη, που δεν πάμε, αλλά έχουμε πληροφόρηση: τα σάντουιτς λέει δεν είναι τόσο ουάου όσο φημίζονται, για την ακρίβεια είναι μεγάλα, μπουχτιστικά, με πολλά πράγματα μέσα και με ενισχυτικά γεύσης από μπανάλ (μουστάρδα-κέτσαπ) μέχρι πρωτοποριακά (σίγουρα υπάρχει ενισχυτικό γεύσης που ανοίγει το

δρόμο ή νέους δρόμους κ.λπ. αλλά δεν μου έρχεται κανένα αυτή τη στιγμή). «Τα σάντουιτς του Νίκου είναι καλύτερα!» κατέληξε η φίλη, τζετλαγκιασμένη από το ταξίδι αλλά με σώας τας φρένας: η Νέα Υόρκη δεν έχει πια «Στούντιο 54» να λιώσει ο προχώ τουρίστας, να γίνει ένα με το παρκέ, και ενώ διαθέτει πολύ αλκοολικό κόσμο σε μπαρ, κλαμπ, ξενοχτάδικα κ.λπ. δεν σε ζμπρώνει στις καταχρήσεις. Κάποτε το έκανε, σύμφωνα με τον μύθο της, αλλά όχι πια.



Ο Νίκος όμως, που φτιάχνει τα καταπληκτικότερα σάντουιτς, είναι στην Αθήνα, στην Πλατεία Κλαυθμώνος, και μάλιστα στο «2 γουλιές & 2 μπουκιές»: καφε-σαντουιτσάδικο νεο-υορκέζικων προδιαγραφών, ΕΚΑΤΟ φορές καλύτερο από τα νεο-υορκέζικα, με τη σπεσιαλιστα του καφέ Τάνια να σχεδιάζει πάνω στα φλιτζάνια με τον αφρό του καπουτσίνο(υ), να διαλέγει καφέδες και να σερβίρει τον καλύτερο (καφέ), όπως μου λένε αυτοί που ξέρουν, μια κι

εγώ πραγματικά δεν το έχω με τον καφέ ντιπ καθόλου και είναι κρίμα. Επειδή όμως ζω με σάντουιτς... όντως τα σάντουιτς του Νίκου είναι ποιήματα: το ψωμί νόστιμο, τα τυριά και ζαμπονο-ειδή ιδιαίτερα, οι ελιές, ντομάτες, τα λαχανικά υπέροχα... και ούτε σταγόνα μαγιονέζας, μαργαρίνης ή ενισχυτικών γεύσης! Όλα είναι απλά, στρέιτ ελληνικά πράγματα, απλώς καλύτερα από αυτά που έχουμε στο σπίτι μας και σίγουρα καλύτερα από αυτά που έχει σπίτι της η Νέα Υόρκη.

Ο χώρος είναι φωτεινός, με μια επίσης στρέιτ απλότητα και φιλικότητα που σε κερδίζει. Οι κάρτες με τα ονόματα και τα νούμερα στο πλάι είναι των τακτικών πελατών (στους πέντε καφέδες, ο έκτος είναι κερασμένος από το κατάστημα), που έρχονται κάθε μέρα για καφέ και πρωινό. Όλα είναι φτιαγμένα με μεράκι: οι κανάτες με το νερό αρωματισμένες με δυόσμο ή λεμόνι, η ροζ σπιτική λεμονάδα, το (σπιτικό λέμε) κέικ λεμόνι που μοσχοβολάει... σε περίπτωση που δεν ξέρει κάποιος από καλό καφέ, δηλαδή, έχει χίλια πράγματα να διαλέξει για παρηγοριά. Το μόνο κακό είναι ότι το «2 γουλιές & 2 μπουκιές» κλείνει στις 6.00 μ.μ. Επίσης, δεν βολεύει τους θεριακλήδες (που απλώς παίρνουν τον καφέ και το σνακ στο χέρι) μια και απαγορεύεται το κάπνισμα, αλήθεια και όχι φο – επηρεάζει τη γεύση και το άρωμα του καφέ, ακόμα και το ηλεκτρονικό τσιγάρο. Το «2 γουλιές & 2 μπουκιές», μπάι δε γουέι, αναφέρεται στην ικανότητα του ανθρώπου να εκτιμάει τις γεύσεις των ποτών με δύο γουλιές, και των τροφίμων με δύο μπουκιές...

Λίγο πιο κάτω, στην Πλατεία Αγίων Θεοδώρων, είναι το «Pili Pili», σουβλακερί ποιότητας, με σπεσιαλιτέ το μπιφτεκάκι που συνοδεύεται από πικάντικη υπερ-νόστιμη σάλτσα και λέγεται «Μίτσι». Τα σουβλάκια, παραδοσιακά χοιρινά-μοσχαρίσια-κοτοπουλίσια ΚΑΙ με ψητά λαχανικά, είναι πολύ νόστιμα, αλλά στο «Pili Pili» πας για το σούπερ-σπέσιαλ «Μίτσι», όπως λένε όλοι οι γευσιγνώστες φίλοι που δεν σε αφήνουν να αγιάσεις. Το οποίο είναι ρουμάνικης προέλευσης και τη συνταγή υπογράφουν η Μάγδα και ο Νίκος (άλλος, όχι αυτός με τα σάντουιτς). Η Πλατεία είναι κάτω από την Κλαυθμώνος, με το σαν-βουλιαγμένο εκκλησιάκι των Αγίων Θεοδώρων, το σημαντικότερο βυζαντινό μνημείο της Αθήνας: ο διστηλός σταυροειδής εγγεγραμμένος ναός χτίστηκε στα μέσα του 11ου μ.Χ. αιώνα, πάνω σε έναν από τους δώδεκα ναούς που είχε χτίσει η αυτοκράτειρα Ευδοκία – κάπου ανάμεσα στο 430-450 μ.Χ. Μιλάμε για πολύ πολύ παλιά ιστορία. Η Νέα Υόρκη τότε δεν είχε βγει καν από το αυγό... **Α**

«2 γουλιές & 2 μπουκιές», Δραγατσανίου 8, Πλατεία Κλαυθμώνος, 2103473444
«Pili Pili», Πλατεία Αγίων Θεοδώρων 3, 2103210310
Ναός Αγίων Θεοδώρων, 2103247170

Schott

N.Y.C.

US AIR FORCE
THE
Original
BOMBER JACKET
★★★
CREATED BY IRVING SCHOTT DURING WW2



FS

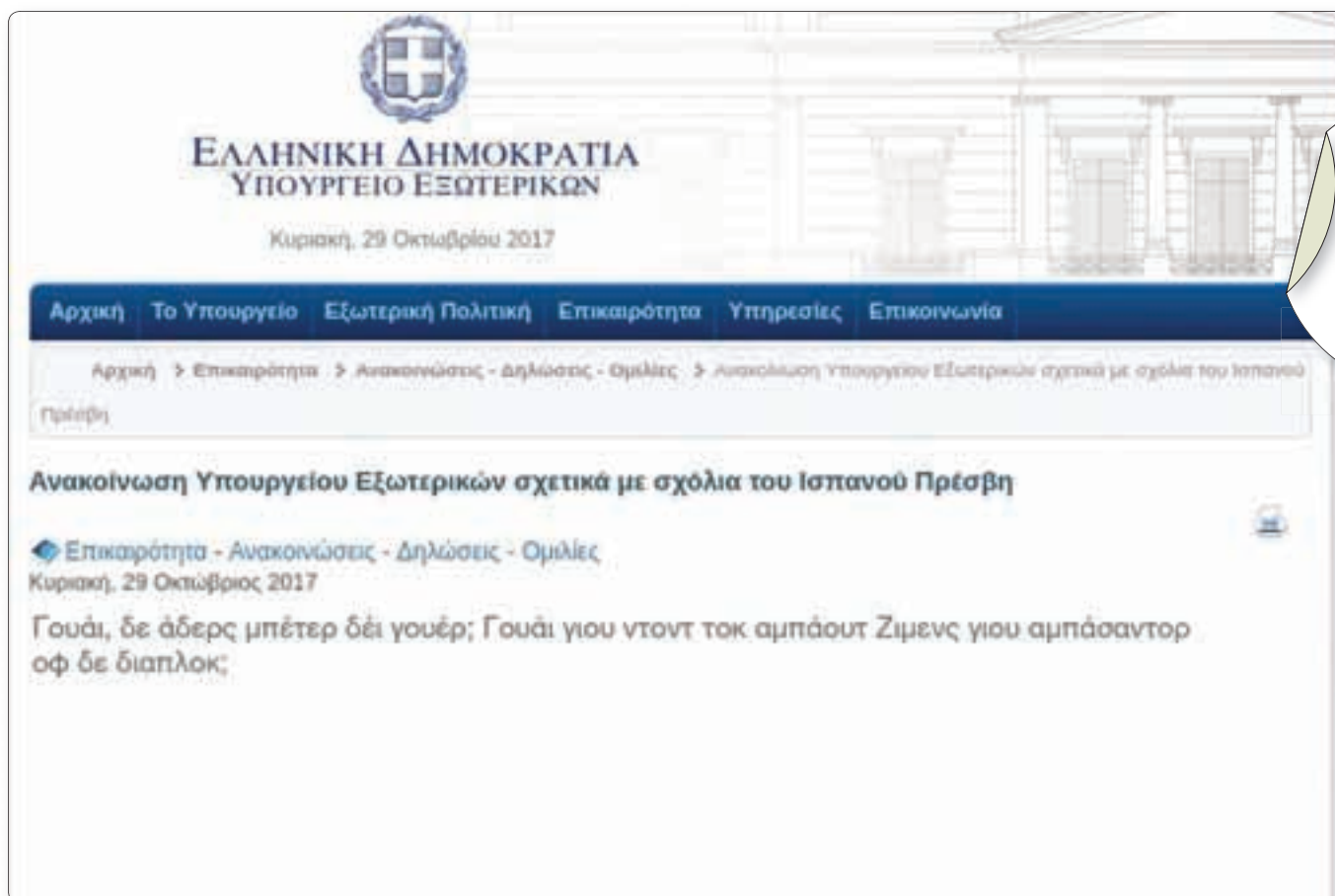
FASHION SQUAD
ALL ABOUT BRANDS

Τηλ.: 210 9607225-6, Web: fashionsquad.gr

TA TWEETS ΤΟΥ FORREST GUMP

Από τον ΝΙΚΟ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗ

(Μέλος του συλλόγου για την κατάργηση
ηλίθιας μουσικής που ακολουθεί την ανακοίνωση
της επόμενης στάσης στα βαγόνια του μετρό)



ΑΠΑΝΘΡΩΠΗ
ΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ
Τηλεσκοπιοθέτης
του debate για την
Κεντροαριστερά

Η (ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ) ΑΠΟΡΙΑ

ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Πώς ακριβώς έχουν εξηγήσει στο λογισμικό που παρακολουθεί τους δεξιούς λογαριασμούς στα social media, ότι δεν πρέπει να συμπεριλαμβάνει σε αυτούς και το λογαριασμό του Πάνου Καρμμένου ή των διορισμένων μετακλητών που του κάνουν ευλαβικά retweet;

Η (ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ) ΑΠΟΡΙΑ ΤΗΣ

ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ Νο 2

Τώρα που είδαμε πόσο εύκολο είναι να ξαναγίνονται οι κληρώσεις μέχρι να μη σπκώσει τη σημαία το παιδάκι από το Αφγανιστάν, μήπως να ξαναδοκιμάζαμε να κάνουμε ξανά και την κλήρωση του Ολυμπιακού στο Champions League για να πέσει με πιο συμφέρουσες ομάδες;

Η (ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ) ΑΠΟΡΙΑ ΤΗΣ

ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ Νο 3

Δηλαδή πιστεύει κανείς ότι οι άνθρωποι που δεν μπορούν να φτιάξουν ένα σύστημα για το Μετρό που να βγάζει μονό εισιτήριο, θα ήταν σε θέση να φτιάξουν σοβαρό παρακράτος που να παρακολουθεί δεξιούς λογαριασμούς, χωρίς να κάνει κάποιος την γκάφα να το καρφώσει;

Η (ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ) ΑΠΟΡΙΑ ΤΗΣ

ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ Νο 4

Το γεγονός ότι οι κάμερες που βγάζουν τις φωτογραφίες για τις προσωποποιημένες κάρτες του μετρό βρίσκονται πίσω από τον γκισέ με αποτέλεσμα όλοι να βγαίνουν παραμορφωμένοι και αγνώριστοι με ένα τζάμι στο πάνω μισό του προσώπου τους, δεν προβληματίζει κανέναν;

Θα έπρεπε να υπάρχει μια λέξη για...

«Δενεχωποσαπολογία»:
Το απολογητικό ύφος με το οποίο σου απαντούν αρνητικά οι καταστηματαρχές που τους ρωτάς αν έχουν POS

Η ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΕΞΩΤΕΡΙΚΩΝ ΣΤΟΝ ΙΣΠΑΝΟ ΠΡΕΣΒΗ

● Δουλειά της κυβέρνησης είναι να κάνει τη ζωή των πολιτών καλύτερη. (Π.χ. να μην περιμένουν για 6 ώρες στις ουρές για μια κάρτα διαρκείας του μετρό). Αλλά δουλειά της εξουσίας είναι να μην ενδιαφέρεται να το κάνει. Γιατί θεωρεί ότι τότε κανείς δεν την υπολογίζει.

● Ευτυχώς που ο Νίκος Παππάς ενημέρωσε τους «πιστούς» ότι ανάμεσα στα πολυβόλα και στον τοίχο της Καισαριανής δεν υπήρχε «μεσαίος χώρος».

Μόνο που το παράδειγμα είναι λίγο λάθος, γιατί δεν γίνεται σαφές σε αυτούς στους οποίους απευθύνεται –που δεν πρέπει να διαθέτουν και πολύ υψηλό IQ– σε ποια πλευρά τοποθετεί εκείνος τον εαυτό του...

Αν ήθελε να είναι πιο σαφής, θα μπορούσε να πει για παράδειγμα ότι «ανάμεσα στο πρώτο τραπέζι του Poseidonio (στο οποίο βρέθηκε μαζί με τον Πάνο Καρμμένο για να γιορτάσει τη νίκη της Αριστεράς) και στον Πλούταρχο, δεν υπάρχει μεσαίος χώρος...»

Ή ότι «ανάμεσα στο μπάνγκαλοου στο οποίο έμεινε κατά τη διάρκεια του μουσικού ταξιδιού στη Βενεζουέλα και στην παραλία, δεν μεσολαβούσε μεσαίος χώρος...»

● Επιβεβαίωση του νόμου του χάους της εβδομάδας: ένας Μέγας Αλέξανδρος που φτάνει μέχρι την Ινδία...

...καταλήγει ως μετάλλιο στον Πάνο Καρμμένο.

● Μετά την «Ωρα του Διαβόλου», το τσούρμο του Πατέρα Κλεομένη βρήκε άλλη μια παράσταση για να φωνάζει εναντίον της – τους «Εκκλησιάζοντες».

Ιδέα: με τόσα άδεια μαγαζιά, θα μπορούσαμε

κάλλιστα να φτιάξουμε μερικά θέατρα-μούφες...

Που θα ανεβάζουν δήθεν παραστάσεις με τίτλους στις μαρκίζες ερεθιστικούς για τους Χριστιανοολιγανς.

Έτσι θα είναι κάθε εβδομάδα απασχολημένοι να συγκεντρώνονται και να καθαριούνται έξω από ανύπαρκτα θέατρα.

Οπότε θα αφήνουν τις κανονικές παραστάσεις να διεξάγονται κανονικά.

● Άσχετο, αλλά όλοι αυτοί που καταθέτουν με εθνική υπερηφάνεια στεφάνι στις επετείους, έχουν καταλάβει ότι από πίσω φαίνεται σαν ένα άλφα σε κύκλο, όπως δηλαδή και το σύμβολο της αναρχίας;

● Ο Αλέξης Τσίπρας θα βαθμολογεί, λέει, τους υπουργούς του...

Που σημαίνει ότι θα τους αξιολογεί. Μόνο μην το μάθουν οι φίλοι του στο Δημοσιο που τον στήριξαν στον αγώνα κατά της αξιολόγησης.

Εκτός αν μοιράσει τη βαθμολογία με κλήρωση.

● Ο Ευάγγελος Αντώνναρος αισθάνεται την ανάγκη να μοιραστεί με το λαό μέσω Twitter ότι τρώει «καβούρι με τσίλι και γαρίδες γουασάμπι, πού αλλού; Μα φυσικά στο Long Beach Restaurant της Σιγκαπούρης»...

Για την περίπτωση που κάποιος από αυτούς που χρωστάνε ΕΦΚΑ, επειδή πρέπει να τσοντάρει για τα ταμεία που έχασαν με τα δομημένα ομόλογα και τις πρόωρες συνταξιοδοτήσεις, έχει κάποια χρήματα που του περισσεύουν...

η ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ της εβδομάδας

Νίκος Τόσκας

«Ο Έλληνας πολίτης ζει σε πιο ήσυχο περιβάλλον παρά ποτέ»

Μετάφραση

Αν δεν σε βάλει στο μάτι ο Ρουβίκωνας, δεν έχεις χασάπικο στα Εξάρχεια και δεν εκνευρίζεις αυτούς που δεν πρέπει γενικά, δεν έχεις να φοβάσαι τίποτα...

Ζωή Κωνσταντοπούλου

«Ο πρωθυπουργός της χώρας θα είναι και υπουργός Δικαιοσύνης...»

Μετάφραση

Δεν υπάρχει κανένας καταλληλότερος από εμένα και για τη μία θέση και για την άλλη. Θέλω να είμαι ΕΓΩ και τα δύο...

η ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ της εβδομάδας



ΓΑΛΑΚΤΟΣ ή ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ;

Τώρα μπορείς να έχεις και τα δύο!

Προτιμάς τη βελούδινη υφή της σοκολάτας γάλακτος που λιώνει απολαυστικά στο στόμα ή την έντονη αίσθηση κακάο της μαύρης σοκολάτας; Τώρα μπορείς να έχεις και τα δύο με τη **νέα Milk Noir** από τη Lacta, σε 3 διαφορετικές γεύσεις:

ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ

Θα τη λατρεύεις από την πρώτη μπουκιά.

ΚΛΑΣΙΚΗ

Συνδυάζει μοναδικά δύο κόσμους σε μία σοκολάτα.

ΤΡΑΓΑΝΑ ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΑ ΑΜΥΓΔΑΛΑ

Θα σε συναρπάσει με τον πιο απρόσμενο τρόπο.



ΔΥΟ ΚΟΣΜΟΙ ΜΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑ



ΞΕΝΟΣ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΤΗΣ

Μια όχι και τόσο ξεχωριστή μέρα στο Μιλάνο

ΤΟΥ ΜΑΝΟΥ ΜΑΤΣΑΓΓΑΝΗ

Στο μυθιστόρημα του Πρίμο Λέβι «Αν όχι τώρα, πότε;», ο ωρολογοποιός Μέντελ, ο απρόθυμος πολεμιστής, που μαζί με τους συντρόφους του εβραίους παρτιζάνους πολεμά συνεχώς σε μια άνιση μάχη εναντίον των ναζιστικών στρατευμάτων στις στέπες της ανατολικής Ευρώπης, θυμάται ότι πίσω στη Ρωσία, τον καιρό της ειρήνης, συχνά του συνέβαινε να τον σταματούν άγνωστοι στο δρόμο και να τον ρωτάνε πώς θα βρουν την τάδε οδό ή πλατεία. Φαίνεται ότι το πρόσωπό του ενέπνεε εμπιστοσύνη.

Ο ανταποκριτής σας δεν είναι ωρολογοποιός, ούτε –ακόμη λιγότερο– πολεμιστής (απρόθυμος ή μη), και δεν έχει ιδέα αν το πρόσωπό του εμπνέει εμπιστοσύνη. Αλλά και εμένα μου τυχαίνει συχνά να με σταματούν στο δρόμο και να μου ζητούν πληροφορίες. Ζώντας σε ξένη πόλη, χωρίς καλή αίσθηση προσανατολισμού, συχνά οι κατευθύνσεις που δίνω αποδεικνύονται εκ των υστέρων εσφαλμένες. Όχι όμως σήμερα το πρωί. Αυτό που με ρώτησε η καλοντυμένη κυρία μέσης ηλικίας, σταματώντας με ενώ ετοιμαζόμουν να μπω στο σταθμό του μετρό, με το χαρακτηριστικά διστακτικό τρόπο του ξένου, ήταν πώς θα βρει τη Λεωφόρο Χριστόφορου Κολόμβου. Δεδομένου ότι εκεί τυχαίνει να κατοικώ, αυτή τη φορά οι πληροφορίες μου ήταν πιο αξιόπιστες από ό,τι συνήθως. Εάν αντίθετα η άγνωστη ισπανίδα (όπως αποδείχθηκε) κυρία με ρωτούσε να της εξηγήσω το δημοψήφισμα για την αυτονομία του Βένετο και της Λομβαρδίας της περασμένης Κυριακής, και πόση σχέση είχε με το αντίστοιχο δημοψήφισμα-οπερέτα της Καταλονίας, θα είχα λιγότερα να της πω. Ίσως το πιο ενδιαφέρον δεδομένο ήταν η πολύ μικρότερη συμμετοχή στις πόλεις (26% στο Μιλάνο) σε σχέση με την ύπαιθρο (63% στην επαρχία της Βιτσέντσα), ενώ η πιο ενδιαφέρουσα δήλωση, μέσα στον ορυμαγδό δηλώσεων, ήταν σίγουρα εκείνη του Ολιβιέρο Τσokάνι (φωτογράφου μόδας, γνωστού από τις διαφημιστικές καμπάνιες της Benetton): «Στο Μιλάνο οι άνθρωποι είναι κοσμοπολίτες, δεν ενδιαφέρονται για τέτοια πράγματα. Ενώ οι χωρικοί με τους περιορισμένους ορίζοντες ή θέλουν να ψηφίσουν;» Κατά τα άλλα, η απαίτηση των πιο πλούσιων περιοχών της Ιταλίας για «περισσότερο έλεγχο» (δηλ. λιγότερη αλληλεγγύη με τις φτωχότερες περιφέρειες της χώρας) μου φαίνεται κυνική, όπως άλλωστε και η αντίστοιχη των Καταλανών. Απλώς οι τελευταίοι έχουν (μέχρι στιγμής) καταφέρει να προσδώσουν μια πατίνα μοντερνισμού ή προοδευτικότητας στον παρωχημένο επαρχιωτισμό τους. Στο βαγόνι του μετρό, όπως σχεδόν κάθε μέρα, μπήκαν να παίξουν μουσικοί, τσιγγάνοι μάλλον. Ξεκίνησαν κανονικά, με μια από τις δακρύβρεχτες μελωδίες του γνωστού ρεπερτορίου. Η συνέχεια ήταν απρόσμενη: «Παραλλαγές και φούγκα σε ένα θέμα του Purcell» του Μπέντζαμιν Μπρίτεν, στο περίπου, σε σόλο βιολί. Πώς τους ήρθε; Πριν λίγες μέρες, ένας κιθαρίστας με φάτσα αντεροβγάλτη (του έλειπαν μερικά δόντια), για τον οποίο όμως θα ήταν περιήφανος ο Django Reinhardt, άρχισε ξαφνικά να παίζει γελώντας σατανικά τη μελωδία από το «*Cheap thrills*», με συνοδεία ακορντεόν. Το βλέμμα μου διασταυρώθηκε με αυτό ενός άλλου επιβάτη, με μαλλί κοτσίδα και γενειάδα hipster (σωσία του φίλου μου του Δ.): αρχίσαμε και οι δύο να γελάμε, προτού αφήσουμε μερικά κέρματα ο καθένας στο πουγγί του ακορντεονίστα.

Στην έξοδο από το μετρό, στο σταθμό του πανεπιστημίου, ευγενικοί και καλοντυμένοι νεαροί πούλαγαν την εφημερίδα «*Lotta comunista*», «Θα αγοράσετε, κύριε;» «Όχι παιδιά, ευχαριστώ». Πριν λίγες δεκαετίες, οι σύντροφοί τους τραμπούκιζαν τους καθηγητές (ειδικά τους μετριοπαθείς αριστερούς), ενώ κάποιοι από αυτούς –υπερβολικά πολλοί– είχαν πάρει το δρόμο της «ένοπλης πάλης». Αρκετά χρόνια, πολλές βαριές καταδίκες των ενόχων και πολύ χυμένο αίμα (των θυμάτων) αργότερα, τα πράγματα έχουν ηρεμήσει. Αν και ο τελευταίος νεκρός καθηγητής, ο Marco Biagi, εργατολόγος διεθνούς κύρους, δολοφονήθηκε μόλις το 2002, στη φιλήσυχη Modena, καθώς επέστρεφε στο σπίτι με το ποδήλατό του. Αλλά αυτή είναι μια άλλη (φριχτή) ιστορία.

Ο Μάνος Ματσαγγάνης είναι ο ανταποκριτής της ATHENS VOICE στο Μιλάνο.

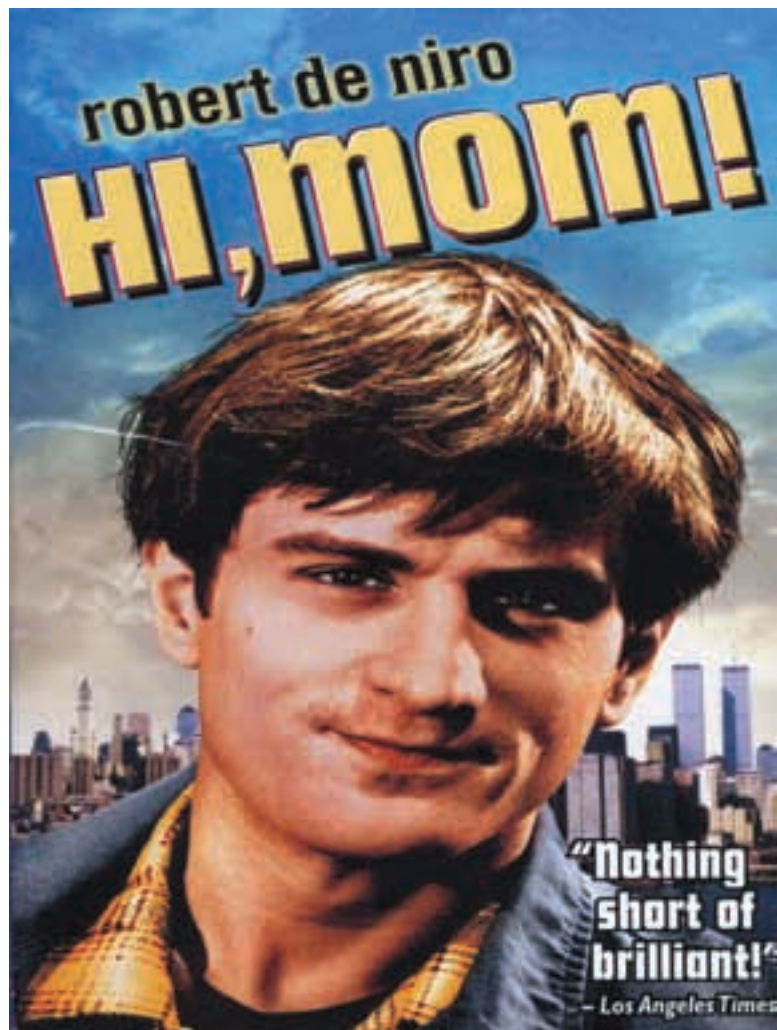
ΗΙ, MOM!

Της ΣΩΤΗΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ

Τα μέσα ενημέρωσης έχουν σοβαρή ευθύνη για την προβολή των παρανόμων που αυτοανακηρύσσονται ιδεολόγοι αναρχικοί και σωτήρες των αδυνάτων. Οι δημοσιογράφοι ανταποκρίνονται στην ψύχωση των τρομοκρατών για διασημότητα: αυτή τη φορά, δεν πρόκειται για συμπάθεια στην αριστερή τρομοκρατία όπως εκείνη που φαινόταν να επιδεικνύει η *Ελευθεροτυπία* όταν δημοσίευε τις ανακοινώσεις της 17ης Νοέμβρη· πρόκειται για απροσεξία ή για κομφορμισμό. Αντί να διαχειριζόμαστε —η κυβέρνηση, η αστυνομία, η δικαιοσύνη, τα ΜΜΕ— τους τρομοκράτες ως αυτό που είναι, δηλαδή παραβάτες του νόμου, συχνά μάλιστα δολοφόνοι ή κατά συρροή δολοφόνοι, τους παρέχουμε ειδική μεταχείριση. Τροφοδοτούμε το νοσηρό τους εγώ το οποίο επιζητεί προσοχή και ευκαιρίες για δήθεν ηρωικές δηλώσεις και δήθεν ατρόμητη στάση: η ιστορία του «Δράκου», στην ομώνυμη ταινία του Νίκου Κούνδουρου, αντχέει στον χώρο της τρομοκρατίας.

Ο κεντρικός χαρακτήρας, ο Θωμάς, είναι ένας μοναχικός τραπεζικός υπάλληλος που μια μέρα ανακαλύπτει ότι μοιάζει μ' έναν κακοποιό, τον επιλεγόμενο «Δράκο». Λόγω αυτής της ομοιότητας η αστυνομία αρχίζει να τον κυνηγάει· κι ο Θωμάς καταφεύγει σ' ένα καμπαρέ όπου μια συμμορία του υποκόσμου τον αντιμετωπίζει ως τον γνήσιο Δράκο. Τότε ο Θωμάς ταυτίζεται με τον καινούργιο του ρόλο λαχταρώντας να δραπετεύσει από τη μονότονη και άδεια του ζωή. Η επιθυμία του να γίνει «κάποιος» τον ωθεί να πάρει μέρος σε μια ληστεία αρχαιοτήτων — και βρίσκει τραγικό τέλος. Μερικοί άνθρωποι, που, για να ξεφύγουν από την άδεια τους ζωή, μπαίνουν στον υπόκοσμο, επιλέγουν —εξαιτίας της ανατροφής τους ή του περιβάλλοντός τους— κάποιο ιδεολογικό υπόβαθρο, συνήθως τυχαίο και συνήθως φανταστικό. Αυτό το υποτιθέμενο υπόβαθρο (αναρχισμός, φυτοφαγία-αντιειδισμός, αντιαμερικανισμός, ναζισμός) εξαλείφει την ενοχή και συντελεί, ιδιαίτερα σε ανεργάτιστες κοινωνίες σαν τη δική μας, στην ηθική αθώωση ή και εξύψωση του εγκληματία. Σίγουρα δίνει περιεχόμενο σε φαιδρότητες, όπως π.χ. σε επιθέσεις σε κρεοπωλεία· αίρει, κατά τη γνώμη του επιτιθέμενου, το γελοιό του πράγματος. Όχι, κατά τη δική μου.

Άλλοι, ενώ πάσχουν από παρόμοιο ναρκισσισμό και επιδειξιμανία, δεν αναζητούν ιδεολογικό πρόσχημα· κυνηγούν τη δημοσιότητα με άλλα μέσα· πλασάρουν τον εαυτό τους σαν ρομαντική εικόνα — κάτι που ωστόσο δεν μπορεί να επιτευχθεί χωρίς τη βοήθεια των ΜΜΕ ή των καλλιτεχνικών κύκλων. Οι ελίτ, ιδιαίτερα οι ψευτοελίτ, τρελαίνονται για το λούμπεν προλεταριάτο και για το κοινωνικό περιθώριο που τάχα ζει πιο ενδιαφέρουσα ζωή από μας τους νομοταγείς και υποταγμένους. Ο κινηματογράφος, η τηλεόραση, γενικά η μυθοπλασία αναδεικνύει τον εγκληματία, προσπαθεί να τον κατανοήσει, τον πα-



ρουσιάζει ως πιο σύνθετο άτομο απ' ό,τι ίσως είναι. Όμως η μυθοπλασία είναι ένας παράλληλος κόσμος, δεν είναι ο κόσμος του δικαίου, δεν είναι η πολιτική κοινωνία· είναι μια πραγματικότητα ενισχυμένη με μύθο, με φαντασία.

Κάθε εβδομάδα, ίσως και συχνότερα, στην Αθήνα (στους δρόμους της πόλης, στα ΑΕΙ κτλ) συμβαίνουν «επεισόδια», τουτέστιν καταστροφή δημόσιας και ιδιωτικής περιουσίας (την αποκατάσταση της οποίας πληρώνουμε), εκφοβισμός κατοίκων, ασχημίες, πολλαπλές παραβιάσεις του ποινικού κώδικα. Ο κρατικός μηχανισμός έχει φτάσει στο σημείο να ανέχεται, ή και να ενθαρρύνει, δήθεν εναλλακτικά ΜΜΕ αναρχικών και βανδάλων, πιθανότατα στο πλαίσιο της κοοπτάσιας περιθωριακών στοιχείων. Επίσης, κάθε τόσο, σημειώνονται τρομοκρατικές απόπειρες, μερικές φορές με ανθρώπινα θύματα, άλλες χωρίς. Όταν τα ανθρώπινα θύματα είναι δεξιοί ή φιλήσυχοι πολίτες, ξεχνιούνται στη γενική αδιαφορία· όταν πρόσκεινται στον αριστερο-αναρχικό χώρο γίνονται ινδάλματα και ο θάνατός τους προκαλεί περισσότερα «επεισόδια», χώρια τις επετείους. Οι εικονολήπτες κινηματογραφούν τα επεισόδια, αλλά, περιέργως, ουδείς τα σταματάει κάνοντας χρήση του νόμου και των υπολειμμάτων του κρατικού μηχανισμού· τα βλέπουμε ξανά και ξανά στις οθόνες σαν μια κανονική καθημερινότητα. Ενώ θα έπρεπε να καταπνίγονται εν τη γενέσει τους, ή, αν είχαμε διαφορετικό ιστορικό, να προλαμβάνονται προτού εκδηλωθούν, συμβαίνουν, εκτυλίσσονται, επαναλαμβάνονται με το ίδιο τελετουργικό· στη συνέχεια, οι «αρχές» (δεν μπορώ να μη βάλω εισαγωγικά) ελαχιστοποιούν την έκταση και τη σοβαρότητά τους. Στο μεταξύ, οι ψυχωσικοί άνθρωποι που εμπλέκονται σε αυτά, βλέπουν τον μαχόμενο εαυτό τους στο γυαλί να ξηλώνει ανενόχλητος το πεζοδρόμιο. Ηί mom! Αυτός είμαι, εκεί στο πλάι, με την κουκούλα. **Α**

Λίγο πριν πεθάνεις

Κάπου διάβασα ότι ο θάνατος από μακρά ασθένεια σου δίνει, τουλάχιστον, την παρηγοριά των τελευταίων διευθετήσεων. Πρώτα, λένε, απαλλάσσεσαι από το άγχος του θανάτου. Δεν φοβάσαι πλέον μην αρρωστήσεις και χαθείς. Σου συνέβη. Και μετά αρχίζεις να το συζητάς με τον εαυτό σου, περνάς από την οργή στο συμβιβασμό. Βλέπεις φωτογραφίες μιας ζωής. Αποχαιρετάς φίλους. Δες λόγια που έπρεπε ή δεν έπρεπε να πεις, όταν χαιρόσουν στο τροφαντό σώμα της ζωής. Κάνεις την έξοδό σου μελοδραματική. Ακόμα και εκείνοι, που δεν κατάλαβαν ότι ζούσες, ίσως προσέξουν ότι πεθαίνεις. Αν θέλεις, θα δεις το νεκροθάφτη σου. Και, γιατί όχι; το λάκκο που θα σε παραδώσει στη γη καθαρό από σάρκα. Να βρεις στο δίκτυο εκείνη τη βουλγάρικη καμινάδα που θα γίνει ο δρόμος σου για το διάστημα. Και, φυσικά, να υποδείξεις πού θέλεις να σε σκορπίσουν, σε ποιο άνεμο και ποια θάλασσα να σε χαρίσουν. Ξέρω άνθρωπο που έχει ζητήσει να τον σνιφάρουν. Σκέτο. Ποιος μπορεί να πει όχι σε ένα μελλοθάνατο;

Από την άλλη, ο ξαφνικός θάνατος, εκείνος που έρχεται μαζί με ένα μάρμαρο στο κεφάλι, ο σιωπηρός, που σε παίρνει όταν κοιμάσαι, ο βιαστικός της καρδιάς, δεν σου αφήνει χρόνο σχεδόν για τίποτα. Το πολύ να καταλάβεις ότι πεθαίνεις, να λερώσεις τα παντελόνια σου, ενώ η επιθανάτια αγωνία σκεπάζει κάθε σκέψη λίγο πριν ο εγκέφαλος κάψει ασφάλεια. Ναι, βέβαια, δεν πόνεσες, δεν ταλαιπωρήθηκες πολύ και δεν έσυρες την οικογένεια στο μαρτύριο. Όμως δεν είχες ούτε ένα λεπτό για να γυρίσεις πίσω, να απλώσεις τις σκηνές της ζωής σου σε ένα τραπέζι που πιάνει από το φως μέχρι το σκοτάδι. Αυτό δείχνει άδικο. Ακόμα και εκείνοι που πεθαίνουν στο απόσπασμα παίρνουν μία τελευταία τζούρα. Και όμως αυτός ο θάνατος κρύβει στα σκοτάδια του ένα δώρο: δεν έχεις το χρόνο να καταλάβεις ότι άλλη ζωή έπρεπε να ζήσεις και άλλη ζωή έζησες.

Διαβάζω στον «Guardian» για την Bronnie Ware, μία νοσοκόμα από την Αυστραλία που περιέθαλψε, για αρκετά χρόνια, ανθρώπους στις τελευταίες εβδομάδες της ζωής τους. Η νοσοκόμα καθόταν δίπλα στο νεκροκρέβατο και άκουγε λόγια που έβγαιναν πάνω στις τελευταίες ανάσες ζωής. Και κατέγραψε τα πέντε πράγματα για τα οποία μετανιώνουν οι περισσότεροι άνθρωποι λίγο πριν επιστρέψουν στην ανυπαρξία.

«Έπρεπε να ζήσω όπως θέλω εγώ, όχι όπως ήθελαν οι άλλοι». Και το χειρότερο είναι πως παραδέχονται ότι για τα όνειρα που δεν έγιναν στην πραγματικότητα ευθύνονται οι ίδιοι. Οικτίζουν, βέβαια, τον εαυτό τους επειδή νόμιζαν ότι έχουν χρόνο. Αλλά, από την άλλη, αυτή η αίσθηση δεν είναι που μας κρατάει στα πόδια μας;

«Δεν έπρεπε να έχω δουλέψει τόσο σκληρά». Ω, ναι. Δουλεύεις για να ζεις, όμως στο τέλος διαπιστώνεις ότι έζησες για να δουλεύεις. Και μετράς πόσες μέρες, πόσες ώρες έκαψες για να πετύχεις κάτι που τώρα σου φαίνεται μάταιο, ευτελές.

«Έπρεπε να εκφράζω περισσότερο τα συναισθήματά μου». Δεν έχεις άδικο. Το έκανες αγοράζοντας σιωπή και αποδοχή. Επιβίωση.

«Έπρεπε να έχω δώσει περισσότερο χρόνο στους φίλους μου». Όλοι, διηγείται η καλή νοσοκόμα, μετανιώνουν επειδή δεν έδωσαν χρόνο σε φίλους ή απομακρύνθηκαν από φίλους. Ίσως φταίει η εξιδανικευμένη αίσθηση που έχουμε περί φιλίας. Και αν είναι σαν τον έρωτα;

«Έπρεπε να αφήσω τον εαυτό μου να αισθανθεί πιο χαρούμενος». Όταν πεθαίνεις (ή όταν μεγαλώνεις πολύ) καταλαβαίνεις ότι η χαρά είναι επιλογή. Τι συμβαίνει, όμως, όταν παίρνεις χαρά δείχνοντας στους άλλους πόσο λυπημένος είσαι; Πώς τη σηκώνεις αυτή την κατάσταση μια ζωή;

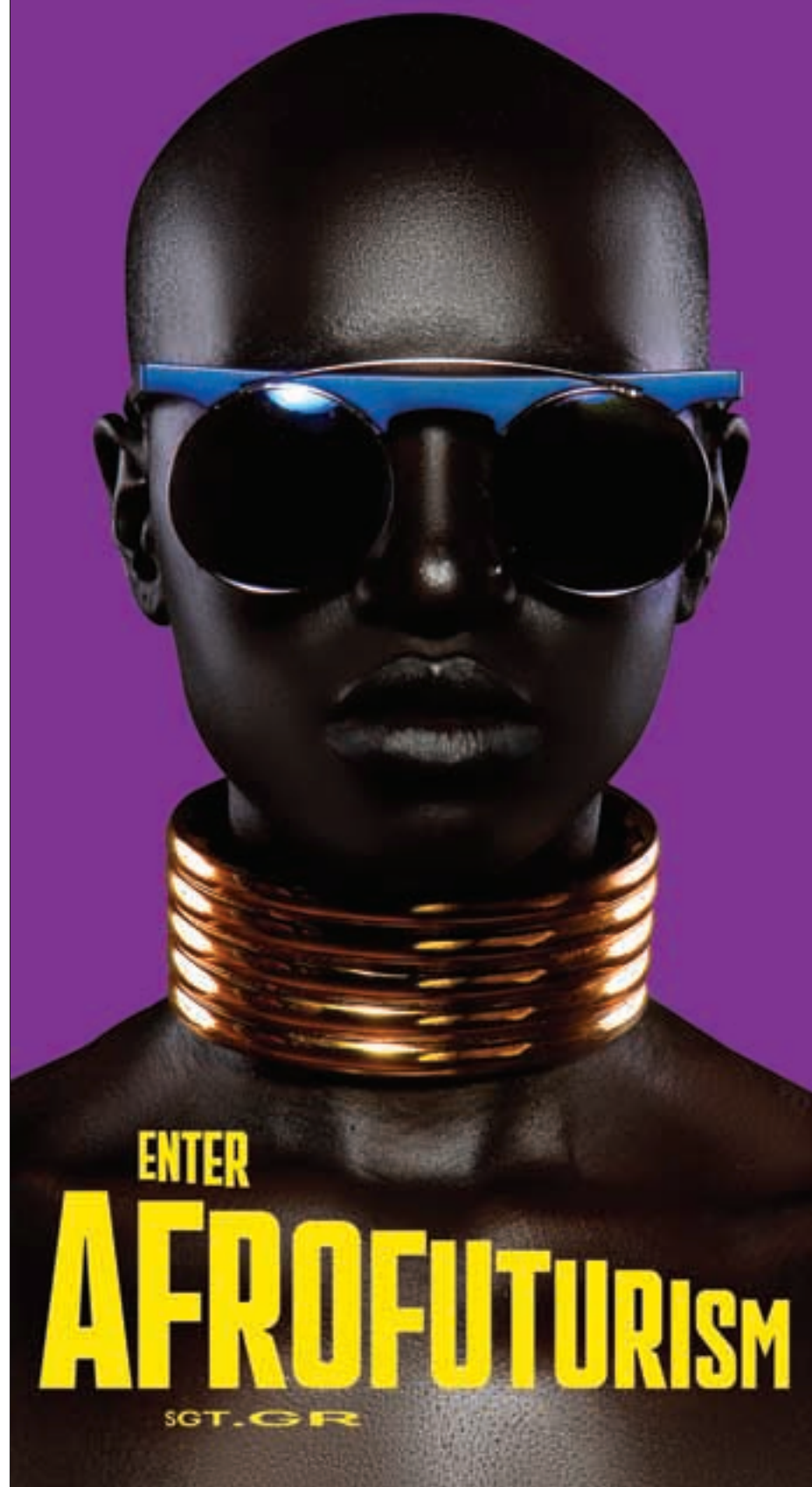
Υποθέτω τώρα θα κάνετε τις σχετικές ερωτήσεις στον εαυτό σας. Πιθανότατα θα προσπαθήσετε να τον ξεγελάσετε λειαινώντας τις γωνίες από τις απαντήσεις που θα σας δώσει. Και μετά θα του πείτε ότι, εντάξει, για όλα αυτά υπάρχει χρόνος, σχέδια γραμμένα όχι σε κανένα χαρτί, αλλά στην ψυχή σας την ίδια. Όλα θα γίνουν και όλα θα πάνε καλά. Ο θάνατος είναι ακόμα μακριά. Αν έρθει ποτέ. ●

→ kostas@giannakidis.com

ΦΕΣΤΙΒΑΛ
7–12.11.2017



Μουσικός Αφροφουτουρισμός
εντός και εκτός Στέγης με live και dj sets.
Η κουλτούρα που ενώνει το παρελθόν
με το μέλλον έγινε μουσική και έρχεται
στην Αθήνα.



Ο Κυριάκος, η Φώφη και ο Ανδρουλάκης

Ψάχνουν γρίφους στις πρεσβείες - Ο αμείλικτος πόλεμος των αριθμών Του ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

Αν κάποιος περιοριστεί στην ανάγνωση του εγχώριου Τύπου, έντυπου ή ηλεκτρονικού, κινδυνεύει να υποστεί μία πνευματική αφυδάτωση και να απολέσει τη δυνατότητα αντίληψης της συνολικής εικόνας του πολιτικού σκηνικού. Μεταξύ της 3ης αξιολόγησης, του κοινωνικού μερίσματος και της προσωπικής κόντρας των πρωταγωνιστών, η εικόνα που καταγράφουν τα ελληνικά ΜΜΕ είναι στρεβλή, κοντή στο εύρος, μισερή σε περιεχόμενο. Μία βόλτα λοιπόν στα πολιτικά τμήματα των μεγάλων πρεσβειών στην Αθήνα ενδεχομένως να ήταν ένα αντίδοτο σε αυτή τη μονοτονία των δημοσιογραφικών αναφορών. Λέμε ένα αντίδοτο, διότι δεν λανθάνει της προσοχής η ιδιότητα των συνομιλητών. Οι διπλωμάτες συνήθως λένε πολλά χωρίς να λένε τίποτε και η αποκρυπτογράφηση των μηνυμάτων τους είναι ένα δύσκολο εγχείρημα. Είναι και αυτές οι «προτεραιότητες» της κάθε σημαντικής ξένης πρωτεύουσας. Αλλιώς τα βλέπουν οι Εγγλέζοι, αλλιώς οι Γάλλοι, πολύ διαφορετικά αντιμετωπίζουν τις καταστάσεις οι Αμερικανοί και σε άλλο πλανήτη βρίσκονται οι Ρώσοι. Τέλος, οι συνήθως αντικειμενικοί «Γερμανοί» αισθάνονται κάπως αμήχανα. Έχουν τον δικό τους γρίφο να επιλύσουν.

Σε αυτό το πλαίσιο τοποθετείται και η παρακάτω απαρίθμηση των πολιτικών δεδομένων που στη συγκεκριμένη στιγμή εμφανίζονται ως «σταθερά» στο ελληνικό πολιτικό σκηνικό. Τα ευρήματα μάλλον αιφνιδιάζουν. Τα συμπεράσματα ωστόσο είναι πολύ δύσκολο να εξαχθούν.

Νέα Δημοκρατία: Το εσωτερικό ξεκαθάρισμα λογαριασμών μεταξύ του Μητσοτακικού μπλοκ και των Σαμαρικών προκαλεί εσωτερική αποσταθεροποίηση. Το ζητούμενο, δηλαδή η ξεκάθαρη τοποθέτηση της «Πυθίας της Ραφήνας» όπως χαρακτηριστικά αποκαλείται, του Κώστα Καραμανλή, δεν είναι δεδομένο. Μάλλον το αντίθετο συμβαίνει παρά τις εντυπώσεις που είχαν δημιουργηθεί προ ολίγων εβδομάδων μετά τη συνάντηση Μητσοτάκη - Καραμανλή που διήρκεσε αρκετά και πάντως δεν ήταν μία τυπική συνομιλία ενός πρώην και ενός νυν. «Οι Καραμανλικοί παρακολουθούν του άλλους να σφάζονται» λέγεται χαρακτηριστικά στους διπλωματικούς διαδρόμους. Το σημαντικότερο ωστόσο είναι το πόρισμα στο οποίο καταλήγουν. «Για πρώτη φορά σε κατ' ιδίαν συνομιλίες με στελέχη του Μητσοτάκη ανιχνεύεται ανησυχία για την περαιτέρω πορεία». Και εξηγούν. Η ανησυχία αυτή εδράζεται τόσο στο κλίμα που επικρατεί εντός κόμματος όσο και στα συμπεράσματα που εξάγονται από τις δημοσκοπήσεις.

Μία παρένθεση. Μιλώντας προ ημερών με κάποιον έμπειρο δημοσκόπο θα κατέληγε στο συμπέρασμα πως έχει παγιωθεί μία τάση η οποία αντανakλά τις διαθέσεις του εκλογικού σώματος αυτή τη χρονική περίοδο, μετά την επίσκεψη Τσίπρα στις ΗΠΑ και μετά την ολοκλήρωση του πρώτου γύρου της 3ης αξιολό-

γησης. Η τάση αυτή εν ολίγοις καταγράφεται ως εξής. Η Νέα Δημοκρατία ως μέσο όρο κινείται σταθερά γύρω στο 30% με μία σταθερά υψηλή συσπείρωση, που δεν είναι φυσιολογική για μία εκτός προεκλογικού κλίματος περίοδο. Το ποσοστό συσπείρωσης που αγγίζει το 75%, ενίοτε το ξεπερνά, περιορίζει τις δυνατότητες προσέλευσης άλλων ψηφοφόρων εκτός του καταγεγραμμένου (και διογκωμένου ήδη) σκληρού πυρήνα.

Ο ΣΥΡΙΖΑ κινείται επίσης σταθερά γύρω από ένα 18-20% αλλά με μία συσπείρωση εξαιρετικά χαμηλή. Ο υπολογισμός του ποσοστού συσπείρωσης του ΣΥΡΙΖΑ είναι μία δύσκολη υπόθεση λόγω της ίδιας της σύνθεσης του κόμματος. Με ποια σταθερά δεδομένα να υπολογιστεί. Αυτά του Ιανουαρίου - Σεπτεμβρίου του 2015, εκείνα του 2012 ή σύμφωνα με αυτά που ίσχυαν προηγουμένως; Για ένα κόμμα που υλοποίησε το «Μετέωρο βήμα του πελαργού» και από 4,5% έφτασε το 36% λόγω συγκυρίας, ο υπολογισμός της «συνήθους» συσπείρωσης είναι ένα αρκετά αυθαίρετο εγχείρημα για τους δημοσκόπους.

Ως προς την Κεντροαριστερά, τώρα, η οποία βρίσκεται σε περίοδο μετάλλαξης, τα πράγματα είναι επίσης περίεργα. Με τη Φώφη δεν θα ξεπεράσει εκείνο το 7,5%, που θεωρείται κομβικό ποσοστό. Με κάποιον άλλο ενδεχομένως αυτό το ποσοστό να φλερτάρει το 8,5%. Σε καμία περίπτωση, προς το παρόν, δεν διαφαίνεται εκτίναξη σε διψήφιο (και καταλυτικό για τις εξελίξεις) ποσοστό. Προς το παρόν, πάντα. Επιστροφή στις πρεσβείες μετά την παρένθεση.

Το ζητούμενο για τα πολιτικά τμήματα των μεγάλων ξένων πρεσβειών είναι η τελική διαμόρφωση της Κεντροαριστεράς. Η πρώτη εικόνα που σχηματίστηκε προ διμήνου τελικά αποδείχθη στρεβλή. Η Φώφη εξακολουθεί να προηγείται, όταν τα ποσοστά προσέλευσης στην κάλην κυμαίνονται σε χαμηλά επίπεδα.

Αυτό δεν έχει αλλάξει ως στοιχείο ανάλυσης. Όμως στη δεύτερη θέση δεν είναι πια ένας Καμίνης ή ένας Θεοδωράκης, αλλά ο Νίκος Ανδρουλάκης, ο οποίος πλασάρεται κατά τους συνομιλητές στο δεύτερο γύρο. Η προσοτική αυτή, αν επιβεβαιωθεί, αλλάζει τα στοιχεία της ανάλυσης.

Σταθερότητα, το μεγάλο ζητούμενο

Για τους ξένους διπλωμάτες η τελική διαμόρφωση του χάρτη της Κεντροαριστεράς θα καθορίσει και τις συμμαχίες στις επερχόμενες εκλογές για το σχηματισμό κυβέρνησης. Το ζητούμενο λοιπόν είναι το ποιος θα κυβερνήσει με τον Μητσοτάκη. Στους ξένους διπλωμάτες δεν αρέσουν καθόλου οι αιφνιδιασμοί. Το αντίθετο συμβαίνει. Σιχαίνονται τις ανατροπές. Τα κράτη τα οποία εκπροσωπούν έχουν βάλει ένα σκασμό λεφτά στην Ελλάδα με τα μνημόνια. Η προτεραιότητά τους είναι να τα ξαναπάρουν πίσω. Κάποια στιγμή. Η λογική επιτάσσει πως

για να αποπληρωθούν τα κολοσσιαία χρέη της Ελλάδας χρειάζονται προοπτικές σταθερότητας. Αυτή είναι η ουσία, μόνο που στην πολιτική ακόμη και όσον αφορά τις χώρες τους, οι εκπλήξεις βρίσκονται στο πολιτικό μενού. Ανεξάρτητα λοιπόν από το ποιος θα ηγηθεί του κεντροαριστερού σχήματος, το ερώτημα συνοψίζεται στο ποιος θα συνεργαστεί με τον Μητσοτάκη. Άρα το ζήτημα συνίσταται στο ποιος θα είναι εκείνος που θα προιδέασει τους ψηφοφόρους πως θα συνεργαστεί για τη συμμετοχή στην εξουσία. Αυτό είναι το κομβικό σημείο. Μόνον έτσι το κεντροαριστερό σχήμα θα καταφέρει να επαναπατρίσει διαφυγόντες ψηφοφόρους, κυρίως από τον ΣΥΡΙΖΑ, ενδεχομένως και από τον καναπέ τους.

Σε αυτά τα πλαίσια, κατά διπλωματικές πληροφορίες, ο Μητσοτάκης παρακολουθώντας τις εξελίξεις χρησιμοποίησε τη λεγόμενη «κρητική οδό», τουτέστιν τη διασφάλιση ενός διαύλου επικοινωνίας με τον Νίκο Ανδρουλάκη μέσω... Κρήτης, αφού το αίμα νερό δεν γίνεται. Όλα τα παραπάνω για την Κεντροαριστερά αφορούν την εικόνα που έχει διαμορφωθεί μέχρι τη στιγμή που γράφονται αυτές οι γραμμές. Για να μην υπάρχουν παρεξηγήσεις.

Και ο άλλος μικροπυλώνας;

Ο διπλωμάτης συνομιλητής έμοιαζε περισσότερο σαν σφίγγα παρά σαν γραφειοκράτης μιας εξελιγμένης χώρας. «Αν όλα εξελιχθούν με τον τρόπο που φανταζόμαστε και η υπόθεση Κεντροαριστερά καταλήξει τελικά σε μία ενδοπασοκική διαδικασία με Φώφη, Ανδρουλάκη με ανοχή από το παπαandreϊκό πυρήνα, μικρό μεν αλλά χρήσιμο, τότε πολλοί από εκείνους που θα στήριζαν Καμίνη, Θεοδωράκη, που ακολούθησαν τη σημαία του Σημίτη, που είναι περισσότερο Κεντρώοι, που είναι φιλελεύθεροι δημοκράτες, τότε αυτοί θα αισθανθούν "ορφανοί". Ας μην αιφνιδιαστεί κανείς, αν κάποια στιγμή εμφανιστεί στο προσκήνιο

και κάτι άλλο. Ένα άλλο κεντρώο – με ανήν σοσιαλδημοκρατική διάθεση κόμμα». Επειδή η πρόκληση ήταν αυτονόητη, η απάντηση ήρθε αμέσως. «Καραδοκεί ένας βασικός απών από την υπόθεση αυτή. Ο Βενιζέλος και όσοι δυναμικά, λίγο ή πολύ συμφωνούν μαζί του και ήδη απέχουν από τις διαδικασίες». Σουρεαλιστικά πράγματα, θα πείτε, και βέβαια θα έχετε δίκιο. Μόνο που οι ξένοι διπλωμά-

τες που υπηρετούν στα πολιτικά τμήματα των πρεσβειών τους πληρώνονται για να συντάξουν εκθέσεις οι οποίες αποστέλλονται στις πρωτεύουσές τους και από εκεί διαβάζονται στις καγκελαρίες.

Κάτι τελευταίο. Σπανίως οι συνομιλητές συζητούν για το ποιος μετεκλογικά θα συνεργαστεί με τον ΣΥΡΙΖΑ. Καθόλου τυχαίο. Όλοι ωστόσο επιχειρούν να ξορκίσουν το ενδεχόμενο σενάριο να μην καταστεί εφικτός μετεκλογικά ο σχηματισμός σταθερής κυβέρνησης και να οδηγηθεί η χώρα σε επαναληπτικές εκλογές. Ούτε αυτό είναι τυχαίο. ■

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΞΕΝΟΥΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΕΣ ΤΟ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΟΙΟΣ ΘΑ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΙ ΜΕ ΤΟΝ ΜΗΤΣΟΤΑΚΗ

ΛΗΘΗΣ ΕΓΚΩΜΙΟΝ

Του ΛΕΩΝΙΔΑ ΚΑΣΤΑΝΑ

Για μας που γεννηθήκαμε τη δεκαετία του '50 ο πόλεμος ήταν τόσο κοντά αλλά και τόσο μακριά. Οι γονείς μας, αν και τον είχαν ζήσει πρόσφατα, δεν ήθελαν να μιλούν γι' αυτόν. Ακόμα και όταν εξιστορούσαν κάποια γεγονότα επέμεναν στην πείνα της κατοχής και όχι στον ηρωισμό του μετώπου ή της αντίστασης. Ποτέ δεν έμαθα από τους δικούς μου για το ρόλο τους, στον πόλεμο, στην αντίσταση και μετά στο «κίνημα», αν και υπήρξαν ενεργοί από τη μεριά του ΕΑΜ και της αριστεράς. Και αργότερα, όταν μεγάλωσα και κάτι καταλάβαινα, ρώτησα φίλους και συντρόφους τους και πήρα την απάντηση. «Εκείνοι σου είπαν; Όχι ε; Ούτε εμείς θα σου πούμε. Ούτε για κείνους αλλά ούτε και για μας. Τέλειωσαν αυτά, ας κοιτάζουμε μπροστά».

Πολλές φορές αναρωτήθηκα γιατί απέφευγαν οι άνθρωποι εξιστορήσεις πολεμικής ανδρείας, στις οποίες λίγο ή πολύ συμμετείχαν. Μάλλον γιατί πίστευαν ότι «τελείωσαν αυτά». Ή μήπως η ανδρεία δεν εξιστορείται από τους ανδρείους; Όταν βιώσεις τη φρίκη του πολέμου, του ανοιγμένου κρανίου, του μέλους που κείται πάνω στο χιόνι μοναχό, δεν θέλεις να ζεις μαζί τους και μετά. Σου φτάνει αυτό που είδες και που έζησες. Αλλά ούτε και τη βία του μετέπειτα διχασμού θέλεις να ανασκαλεύεις. Και ας είσαι από την πλευρά των ηττημένων και των καθημαγμένων. Δεν τα θεωρείς παράσημα που πρέπει να τα επιδεικνύεις. Είδα παράσημα σε άκαπνων και προδοτών το πέτο. Εκείνη τη στιγμή στάθηκαν σε μια πλευρά. Πέρασε και πάει.

Έχεις άλλα για να νοιαστείς. Να ορθοποδήσεις, να ερωτευτείς, να ξοδεύεις ειρηνικά, να μεγαλώσεις τα παιδιά σου, να πας παρακάτω. Να ζήσεις. Γι' αυτό και ο κόσμος ερωτεύονταν σαν τρελός εκείνες τις μέρες τις εμπόλεμες και περισσότερο μετά. Γι' αυτό και τα σόγια και οι παρέες έσμιγαν ξανά και πάλι στα πλινθόκτιστα, γύρω από γραμμόφωνα και πάνω «στα τσιμέντα στα πλακάκια» κορόιδευαν το χάρο, μιας και του ξέφυγαν.

Τους αγαπώ εκείνους τους ανθρώπους, οι περισσότεροι φυσικά δεν ζούνε πια. Ούτε και ξέρω ποιοι ήταν με τους δικαίους και ποιοι με τους άδικους. Και αν το ήξερα κάποτε, σήμερα το έχω «ξεχάσει». Γι' αυτό σιχαίνομαι όσους φυσούν το μίσος και προσπαθούν να φουντώσουν τη φωτιά της εμφύλιας διαμάχης. Γι' αυτό και αρνούμαι να δω στο πρόσωπο του σημερινού γερμανού ή ιταλού συνεταιίρου τον απόγονο του ναζιστή ή του φασίστα. Και νομίζω, οι περισσότεροι γύρω μου. Διάβασα την ιστορία από όλες τις πλευρές, κάτι έμαθα, την αλήθεια, ποια αλήθεια και ποιανού;

Θα ήταν πολιτικά ορθό να μάθουμε όλοι κάποια στιγμή τη μια και μόνη αλήθεια, αυτή των γεγονότων. Μα δεν μπορούμε. Η ιδεολογία θα κανοναρχεί την ιστορία, οι ερμηνείες θα διαφέρουν, τα πάθη θα βρίσκουν δικαίωση, η μνήμη θα είναι εμπόδιο στα επόμενα βήματα. Γι' αυτό αγαπώ τη λήθη.

Κάποιοι προσπαθούσαν επί χρόνια να μας επαναφέρουν στα χαρακώματα. Μόχλευση πολιτική πάνω στη φρίκη. Μέχρι και αντάρτικα τραγουδούσαμε πάνω από τη ρετσίνα και το κολοκυθάκι το τηγανητό, σε ταβέρνες. Γένια, μάτια γλαρά, γροθιές υψωμένες. Τραγικό και κωμικό συνάμα. Ιδιοτελείς; Παλιάνθρωποι; Αφελείς; Ονειροπόλοι; Αμετανόητοι; Δεν έμαθα, ούτε με νοιάζει πια. Τους έχω ξεχάσει.

Ακόμα και σήμερα κάποιοι με γαρίφαλο στο πέτο μάς προτρέπουν «ως την τελική νίκη». Ποια νίκη; Του τίποτα. Εμείς θα συνεχίσουμε να ζούμε ήσυχα και απλά, δεν θέλουμε πια να πολεμήσουμε κανέναν, ούτε να νικήσουμε ούτε να ηττηθούμε. Δεν θέλω να πάω επίσκεψη στη Μακρόνησο. Δεν θέλω να δω τον Βούλγαρη και τους διακόσιους της Καισαριανής. Αν ήταν μια ιστορία άλλων, ξένων, μακρινών, θα πήγαινα. Αλλά είναι των δικών μου και την ξέρω από πρώτο χέρι. Δεν τη θέλω ούτε σαν εκδρομή, ούτε σαν ταινία. Μου φτάνει που την έζησαν αυτοί που με ανάθρεψαν. Χέρια που πολέμησαν και δεν υπάρχουν πια. **A**

**ΔΕΝ ΘΕΛΟΥΜΕ ΠΙΑ
ΝΑ ΠΟΛΕΜΗΣΟΥΜΕ
ΚΑΝΕΝΑΝ, ΟΥΤΕ ΝΑ
ΝΙΚΗΣΟΥΜΕ ΟΥΤΕ
ΝΑ ΗΤΤΗΘΟΥΜΕ**

Ο ΘΑΝΑΤΟΣ ΤΟΥ ΙΕΡΟΥ ΕΛΑΦΙΟΥ



Εκ. 1

“Ένας χειρουργός δεν σκοτώνει ποτέ
έναν ασθενή του.”

#PAMEGOETHE

**ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ
ΣΤΟ GOETHE-INSTITUT
ΠΑΜΕ GOETHE, ΠΑΜΕ ΜΑΖΙ!**

ΕΓΓΡΑΦΕΣ
30/10 - 9/11

Μαθήματα κοινωνικά, εντατικά, θερινά ή online. Αλλάξτε, έχετε τι σας ταιριάζει. Εδώ δουλεύουμε όλοι μαζί με όλη την επαγγελματική και σπουδαστική ή ερασιμακτική οколλoγήση διασκεύζετε την κατάρτισή σας στα κατάλληλα τμήματa. Δε θέλo να περιοριστείτε στο μάθηματa. Τα εργαλείοι μας είναι και ένα σου παιδαγωγική υπηρεσία, βιβλιοθήκη, πληροφορίες για σπουδές στη Γερμανία, πολιτιστικές εκδηλώσεις, υποτροφίες και ό,τι άλλο χρειαστεί.

Στο Goethe-Institut, το μέλλον σου είναι ήδη εδώ, γιατί... ΠΑΜΕ ΜΑΖΙ!



WWW.GOETHE.DE/HELLAS/MATHIMATA

**GOETHE
INSTITUT**

Sprache · Kultur · Deutschland



Ο Γιώργος Λάνθιμος με το βραβευμένο στις Κάννες «Φόνο του ιερού ελαφιού» –και πρωταγωνιστές τους Κόλιν Φάρρελ και Νικόλ Κίντμαν–, που βασίζεται στην τραγωδία του Ευριπίδη «Ιφιγένεια», τοποθετεί με τον πιο εμφαντικό τρόπο την καίρια προσωπική ματιά του στο κέντρο ύπαρξης του σύγχρονου σινεμά και επιβεβαιώνει ότι είναι ένας από τους πλέον περιζήτητους δημιουργούς σε διεθνή κλίμακα.

Οι κανόνες δείχνουν να καθορίζουν τις ζωές των ηρώων σας, αλλά κάποια στιγμή μερικοί κανόνες σπάνε και οι ήρωες καλούνται να υποστούν τις συνέπειες. Είναι η τιμωρία το μέσο για να οδηγηθούν οι ήρωες στην κάθαρση; Στη συγκεκριμένη ταινία οι κανόνες αυτοί είναι κοινοί για όλους, οπότε δεν είμαι και τόσο σίγουρος αν η αρχή τους σημαίνει και τιμωρία στην περίπτωση που τους παραβούν οι ήρωες. Αυτό που σίγουρα ισχύει είναι ότι ο κόσμος, η κοινωνία μας, είναι χτισμένα πάνω σε κανόνες. Νομίζω ότι περισσότερο κι από το συμβολισμό της ταινίας οι κανόνες αυτοί μπαίνουν για να εξυπηρετήσουν και τη δραματουργία της ταινίας. Είναι περισσότερο μια φιλμική κατασκευαστική αυτή.

Είχατε εξ αρχής στο νου την «Ιφιγένεια» του Ευριπίδη, όταν γράφατε το σενάριο; Όχι, προέκυψε μετά. Είναι μεν ευθύς αναφορά, όπως δηλώνεται και στον τίτλο, όμως δεν την σκεφτήκαμε με τον Ευθύμη Φιλίππου από το ξεκίνημα. Τα στοιχεία του φιλμ όμως μας οδήγησαν στο να συνειδητοποιήσουμε ότι υπάρχουν πολλές αναφορές στο μύθο του Ευριπίδη και για αυτό μας φάνηκε ενδιαφέρον να γίνει κάποια σύνδεση μεταξύ τους.

Ποιος είναι όμως ο κρίσιμος συνδετικός κρίκος μεταξύ της αρχαίας τραγωδίας και του φιλμ; Το γεγονός πως ακόμη και σήμερα δεν έχουμε βρει τις απαντήσεις σε ερωτήματα που απασχολούσαν την ανθρωπότητα ακόμη και πριν από χιλιάδες χρόνια, προσωπικά το βρίσκω εκτός από εξαιρετικά ενδιαφέρον και άκρως σημαντικό. Η επικαιρότητα βασανιστικών ερωτημάτων που ξεκινούν από την αρχαιότητα και δεν έχουν λάβει ακόμη ικανοποιητικές απαντήσεις με γοητεύει αφάνταστα και με προκαλεί ως σκηνοθέτη να ψάχνομαι διαρκώς.

Το θέμα της ταινίας ποιο είναι; Δεν μπορώ να πω μόνο ένα. Σε μια τόσο πολύπλοκη κατάσταση υπάρχουν πολλά θέματα που βγαίνουν στην επιφάνεια. Όπως το θέμα της δικαιοσύνης, η έννοια της θυσίας, η πίστη, το θέμα της ενοχής.

Τι είναι αυτό που κάνει μια ταινία πετυχημένη; Από την πλευρά του σκηνοθέτη θα σας απαντήσω, φυσικά. Θέλω να επιτύχει ένας δημιουργός να μπορέσει να κατασκευάσει ένα έργο που μπορεί να συνδυάσει πολλά ζητήματα γύρω από την καρδιά μιας ταινίας. Μου αρέσει επίσης να αφήνω χώρο στην ταινία όχι απλώς να ανασαινει αλλά και να επιτρέπει στο θεατή να εστιάζει σε εκείνο που τον ενδιαφέρει περισσότερο τον ίδιο. Το οποίο δεν είναι ανάγκη να ταιριάζει με το δικό μου γούστο. Είναι ενδιαφέρον να ακούς κάποιον να μιλάει για την ταινία σου και να αναφέρεται σε κάτι που δεν είχες στις προτεραιότητές σου. Έχει τη γοητεία του όλο αυτό επειδή δείχνει πράγματα κι από την προσωπικότητα του θεατή, που αντικατοπτρίζονται με κάποιο τρόπο στο φιλμ. Αυτό ειδικά με συγκινεί αφάνταστα. Καλύτερα η ταινία να μιλάει για το θεατή παρά για εμάς που την φτιάξαμε.

Διορθώστε με αν κάνω λάθος, αλλά νομίζω ότι οι ερμηνείες των ηθοποιών σας σταδιακά μεταφέρονται από τον ακραίο αντιρεαλισμό σε πιο φυσικές συμπεριφορές. Αν ισχύει κάτι τέτοιο για ποιο λόγο γίνεται; Επιτέλους... Ευτυχώς που κάποιος το παρατήρησε γιατί ορισμένοι εξακολουθούν να γράφουν για πανομοιότυπες ερμηνείες. Έχει να κάνει με το ψάξιμο σε διαφορετικούς τόπους στη δημιουργία μιας ταινίας, με διαφορετικές αναζητήσεις. Καθώς καμιά ταινία από όσες έχω κάνει ως τώρα δεν μπορεί να καταταχτεί σε ένα συγκεκριμένο είδος και προσπαθώντας να βρω καινούργιες τονικότητες στις ταινίες κατέληξα σε αυτές τις ερμηνείες. Κατά κάποιο τρόπο εξερευνώ νέους τόπους και οι ερμηνείες των ηθοποιών ακολουθούν αυτή την έρευνα. Νομίζω ότι πετύχαμε αυτή τη μετάθεση στο επίπεδο ερμηνειών προσπαθώντας να φτάσουμε σε μια διαφορετική τονικότητα. Διατηρώντας πάντως μια βάση που είναι παρόμοια σε όλες τις ταινίες.

Μετράτε ήδη έξι χρόνια διαμονής στο Λονδίνο. Το κεφάλαιο Αγγλία σάς άλλαξε;

Δεν είναι εύκολο να το κρίνω εγώ αυτό. Σίγουρα με έχει βοηθήσει στο να μπορώ να κάνω κάποια επαγγελματικά σχέδια πιο εύκολα. Παίρνοντας μια απόσταση από τον τόπο που μεγάλωσες και γεννήθηκες, συνειδητοποιείς ότι βλέπεις μερικές καταστάσεις διαφορετικά, αλλά νομίζω ότι όλο αυτό εντάσσεται

στο πλαίσιο μιας διαρκούς εκπαίδευσης γύρω από τη ζωή. Οπότε δεν είμαι σίγουρος αν η μετακόμιση στο εξωτερικό έχει ουσιαστικό αντίκτυπο στη δουλειά μου ή αν οι αλλαγές αυτές θα συνέβαιναν ούτως ή άλλως μέσω της εμπειρίας. Το βέβαιο είναι πως αλλάζοντας τον τόπο που ζεις αλλάζεις το βλέμμα σου στη σχέση σου με αυτόν και κοιτάς πιο καθαρά το δρόμο που έχεις διανύσει μέχρι τώρα. Έτσι καταλαβαίνεις καλύτερα και εκείνον, το γενέθλιο τόπο από όπου προέρχεσαι, αλλά και το νέο τόπο που ζεις. Είναι ωραίες οι μετακινήσεις στη ζωή και μοιάζουν με μεγάλα, μακρινά ταξίδια.

Έχετε παρόμοια σχέδια μετακίνησης για το άμεσο μέλλον; Προς το παρόν όχι. Μου αρέσει όμως η εμπειρία να δουλεύω σε διαφορετικούς τόπους. Καταρχήν ωφελεί και τη δουλειά μου. Νιώθω ότι αυτές οι εμπειρίες χωρίς να καταλαβαίνω ακριβώς με ποιο τρόπο, τελικά κατορθώνουν να εμπλουτίζουν τον κόσμο σου, το πώς βλέπεις τα πράγματα, χωρίς να ξέρω αν αυτό έχει τελικά θετικό ή αρνητικό αντίκτυπο στη δουλειά μου.

Η επιστροφή στην Ελλάδα; Θα σας πω κάτι εδώ. Ενώ όσο ήμουν στην Ελλάδα και δούλευα η πρώτη αντίδρασή μου ήταν να φύγω για να μπορέσω να κάνω κάποια πράγματα, στη συνέχεια κι έχοντας την εμπειρία του γυρίσματος στο εξωτερικό –Αγγλία, Ιρλανδία, Αμερική–, έπιασα ορισμένες στιγμές τον εαυτό μου να συνειδητοποιεί ότι μου λείπουν μερικά πράγματα από την Ελλάδα ακόμη και στον τομέα τον επαγγελματικό. Ανάμεσά τους η αμεσότητα ή η ευκολία να αλλάζεις τα πράγματα. Η οπτική των ανθρώπων που δεν είναι απόλυτα επαγγελματική. Αυτό συγκεκριμένα, που παλιά μου φαινόταν μόνο αρνητικό, τώρα συνειδητοποιώ ότι έχει και θετικά στοιχεία. Το να κάνεις κάτι επειδή απλώς το αγαπάς και όχι μόνο ως στιγμνός επαγγελματίας. Από την άλλη ισχύει η πικρή αλήθεια ότι στην Ελλάδα δεν έχεις τα βασικά για να κάνεις μια ταινία. Έχω πάντως νοσταλγία για κάποια πράγματα ελληνικά που προσπαθώ να τη μεταφέρω στους ξένους τόπους που δουλεύω. Θα ήθελα να επιστρέψω πάντως για να κάνω μια ταινία στην Ελλάδα. Ακόμη και στα αγγλικά.

Τώρα που κερδίσατε τη διεθνή καταξίωση βρίσκετε πιο εύκολα χρηματοδότες ή έχετε πιο μεγάλη ελευθερία στα φιλμ σας; Εεε (κομπιάζει)... δεν ξέρω αν ισχύει αυτό.

Δυσκολεύεστε να δεχτείτε τη λέξη καταξίωση... Ναι, δεν μπορώ να την πω. Πάντως το θέμα της χρηματοδότησης ή της ελευθερίας είναι ακόμη προβλήματα με τα οποία διαρκώς παλεύουμε, αν και σαφώς τα πράγματα είναι πιο εύκολα τώρα από ό,τι πριν από 5-6 χρόνια.

Το «The favourite», η νέα σας ταινία με πρωταγωνιστές τους Έμα Στόουν, Ρίτσελ Βάις και Νίκολας Χουλτ που έχει ως θέμα τη ζωή της βρετανίδας βασίλισσας Άννας, πώς προέκυψε; Ήθελα να αποτυπώσω αυτή την ιστορία και μετά από έρευνα που έκανα, είδα ότι έχει μεγάλο ενδιαφέρον και κυρίως κινηματογραφικό, πέρα από το ιστορικό αποτύπωμά της. Ο Τόνι ΜακΝαμάρα ήταν ο ιδανικός άνθρωπος για να δώσει φωνή στην ιστορία αυτή.

Με τον Ευθύμη Φιλίππου θα ξανασυνεργαστείτε; Ναι, φυσικά. Δεν μπορέσαμε να δουλέψουμε μαζί στο φιλμ αυτό, αλλά με τον Ευθύμη παραμένουμε καλοί φίλοι και ήδη συνεργαζόμαστε για την επόμενη ταινία μας. **A**

INFO Η ταινία θα προβάλ्लεται στους κινηματογράφους από την Πέμπτη 2/11

ΓΙΩΡΓΟΣ ΛΑΝΘΙΜΟΣ

Η μη απόλυτα επαγγελματική οπτική των Ελλήνων έχει και τα θετικά της

Μιλήσαμε μαζί του για την τελευταία ταινία του «Ο φόνος του ιερού ελαφιού», τη ζωή στο εξωτερικό, τα επόμενα βήματά του, αλλά και τι νοσταλγεί περισσότερο από την Ελλάδα

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΑΪΜΑΚΗ

ΝΙΚΟΣ ΠΕΡΑΚΗΣ

*Αυτοί που καίνε τα σινεμά
του κέντρου κατεβαίνουν
από τα βόρεια, σαν τους
προγόνους τους*





Ανατόμος της ελληνικής κοινωνίας, αναδεικνύει μονίμως τις παθογένειες και τα ευτράπελά της στις ταινίες του, συνοδεύοντας διαρκώς την κάμερά του με το υπόγεια σαρκαστικά αλλά και αιχμηρά πολιτικό χιούμορ του. Στις 2 Νοεμβρίου βγαίνει στις αίθουσες η νέα του ταινία με τον εύλογο τίτλο «Success story» και τον καλέσαμε να μας αποκωδικοποιήσει τα μυστικά ενός τέτοιου ελληνικού... στόρι!

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΑΪΜΑΚΗ

Ποια στοιχεία είναι εκείνα που μετατρέπουν ένα απλό στόρι σε success; Μόνο ο τρόπος με τον οποίο τα ΜΜΕ το δημοσιοποιούν. Αν αυτό το story δεν ήταν ένα αφήγημα της σχιζοφρένειας που ζούμε, θα μπορούσε να καταλήξει μόνο σε πρωτοσέλιδο έντυπου yellow press, άντε κι ένα μονόστιχο σε φιλοκυβερνητική εφημερίδα. Το success εξάπτει τη φαντασία ή μπορεί ακόμη και να προκαλέσει θετικά το κοινό περί δικαίου αίσθημα, ιδιαίτερα αν ο επιτυχημένος εκτός από πλούσιος βρεθεί και μακαρίτης.

Γιατί επιλέξατε το σχήμα ΜΜΕ - πολιτική - θέατρο ως καμβά της σύγχρονης πολιτικής κρίσης; Αυτή είναι μια ερώτηση προς τη σεναριογράφο (σ.σ. η Κατερίνα Μπένε είναι η σεναριογράφος στις περισσότερες ταινίες του των τελευταίων 20 περίπου χρόνων). Αλλά ρωτήστε την καλύτερα για το σχήμα Ψυχιατρική - πολιτική - πολιτισμός και τα στερεότυπα των χώρων. Το μόνο που μπορώ να σας απαντήσω είναι ότι αυτό το σχήμα είναι ο λόγος για τον οποίο αποφάσισα να γυρίσω το σενάριο. Αν αυτός ήταν βιομήχανος καλλυντικών κι αυτή κόρη εφοπλιστού θα το έκανα ίσως, αλλά με ανάλογη αμοιβή.

Ήταν τελικά μόνο χρόνια απερίσκεψιάς αυτά της επίπλαστης ευμάρειας ή και κάτι παραπάνω; Η απερίσκεψία μπήκε στην αφίσα γιατί είναι μικρή και η επίπλαστη ευμάρεια δεν θα χωρούσε στο πλάτος της. Δεν έχουμε budget να την κολλήσουμε σε τρόλεϊ ή μετρό. Πέρα απ' αυτό όμως, δεν θέλουμε να θυμίσουμε πράγματα περασμένα και ξεχασμένα στο θεατή, ούτε να τον στενοχωρήσουμε πάλι τη στιγμή που βλέπουμε την ανάκαμψη και την αναπτύξη να έρχονται κατά πάνω μας. Σημειώστε ίσως ότι η περίοδος του story είναι η 7ετία 2007 έως 2014, όταν αλλάζαμε κυβερνήσεις κάθε δύο χρόνια. Περίοδος ιδανική για ταινίες δράσης, αλλά και για ένα μεγάλο μελόδραμα.

Ποια είναι τα προσωπικά σας συμπεράσματα σε

σχέση με τις βασικές αιτίες που μας οδήγησαν στη σημερινή κατάσταση; Είναι τόσο πολλές που δεν έχω καταλήξει ακόμα. Ιδίως όταν κάθε τόσο βγαίνουν αποφάσεις δικαστηρίων και κοινοβουλευτικών και ειδικών επιτροπών, και δεν συμμαζεύεται. Ο Πάγκαλος το είχε πει μια χαρά στην ολομέλεια: Μαζί τα φάγαμε. Όμως δεν έχω μάθει ακόμα, αν το είπε πριν και σε κύκλο δημοσιογράφων ή σε κομματική οργάνωση. Πρέπει να διαβάσω το βιβλίο, το ξέρω.

Η γκριζα κωμωδία είναι ο πιο έγκυρος και αποτελεσματικός τρόπος για να σχολιάσουμε τη... μαύρη πραγματικότητα; Εσείς τα βλέπετε μαύρα τα πράγματα; Στη συνέντευξη τύπου δεν πρόλαβα να εξηγήσω την επιλογή του γκριζου σαν είδος κωμωδίας. Στην αρχή ήθελα να προτείνω στο μάρκετινγκ της ΟΔΕΟΝ «μια φαιά κωμωδία», αλλά φοβήθηκα ότι θα γίνουν συνειρμοί με εκκλησιαστικές κι εθνικιστικές οργανώσεις κι επειδή κάποτε τους κάψανε την ΟΠΕΡΑ το άφησα. Σε μια προηγούμενη φάση το είχα επιχειρήσει με το δίσκο του Νεύτωνα και τη μείξη των χρωμάτων του ουράνιου τόξου που με λίγο μαύρο γκριζάρουν, αλλά δεν έπεισα κανένα. Τώρα, δύο εβδομάδες πριν την προβολή της ταινίας στις αίθουσες μπορώ να σας εμπιστευθώ ότι έχω λίγο καταρράκτη στο αριστερό και καμιά φορά ιδίως τη νύχτα βλέπω τα πράγματα λίγο πιο γκριζα από την ημέρα, που τα βλέπω μαύρα, αλλά ούτε αυτό τελικά δεν είναι ο λόγος που η κωμωδία είναι γκριζα. Τελικά γκριζα έγινε από μόνη της γιατί δεν ήταν αρκετά ροζ για να την πεις πολιτική, ούτε πολύ κίτρινη σαν τα ΜΜΕ, ούτε αμιγώς μαύρη σαν τα μαύρα που βλέπουμε.

Σε μια παλιά σας συνέντευξη είχατε πει ότι δεν υπάρχουν εργαλεία για αντικειμενική κριτική. Το πιστεύετε ακόμη; Πρέπει να ήταν πολύ παλιά, πριν σταματήσω να διαβάζω κριτικές. Τότε τις έπαιρνα πολύ σοβαρά κι έλεγα καμιά αρλούμπα για να εξηγήσω τα ανεξήγητα. Τώρα κοιτάζω μόνο τ' αστεράκια στο «Αθηνόραμα» και από τα ονόματα των κριτικών και τ' αστεράκια που δίνουν, πληροφορούμαι, τουλάχιστον την υποκειμενική τους άποψη. Με δυο-τρεις μάλιστα συμπιπτουν και τα γούστα μας. Μ' άλλα λόγια, αν θυμάσαι τα πρόσωπα και τα κείμενά τους, μπορείς να βγάλεις και κάποιο συμπέρασμα για την ταινία που θέλεις να δεις. Αυτό δεν ισχύει δυστυχώς για τις ελληνικές ταινίες γιατί εκεί υπεισέρχονται άλλοι παράγοντες, όπως ονοματεπώνυμο, φύλο, ηλικία, πολιτικά φρονήματα, σεξουαλικές προτιμήσεις και άλλα τέτοια.

Είναι η σάτιρα και ο αυτοσαρκασμός ο πιο σίγουρος δρόμος για να ανακαλύψουμε τους εαυτούς μας; Τι θα συμβεί όμως αν διαπιστώσουμε ότι αυτό που βλέπουμε στον καθρέφτη τελικά δεν μας αρέσει και τόσο πολύ; Το πιο απλό είναι να σταματήσουμε να ξυριζόμαστε στον καθρέφτη. Χρειάστηκα 60 χρόνια να το καταλάβω. Από τότε που τα κινητά βγάζουν και selfies τα πράγματα έγιναν πιο εύκολα. Απλά πρέπει να μάθεις να φωτογραφίζεσαι με το ύφος του ισορροπημένου και πετυχημένου, στο τέλος το πιστεύεις κι εσύ. Καλό είναι να έχεις πρόχειρη και καμία όμορφη νέα γυναίκα –ή άντρα– αγαλιά, ακόμη καλύτερα μία επιτυχημένη. Εγώ το κάνω συνήθως στις πρεμιέρες γιατί μετά βλέπω τις φωτογραφίες μου στην αίθουσα αναμονής του καρδιολόγου μου και δεν πάω και γλιτώνω τον ψυχολόγο.

Τα σεξουαλικά προβλήματα του έθνους λύνονται μόνο με τη συνδρομή της ψυχιατρικής ή πρέπει οι... παθόντες να στραφούν κι αλλού; Φαντάζομαι ότι η ερώτησή σας οφείλεται στο γεγονός ότι το κεντρικό

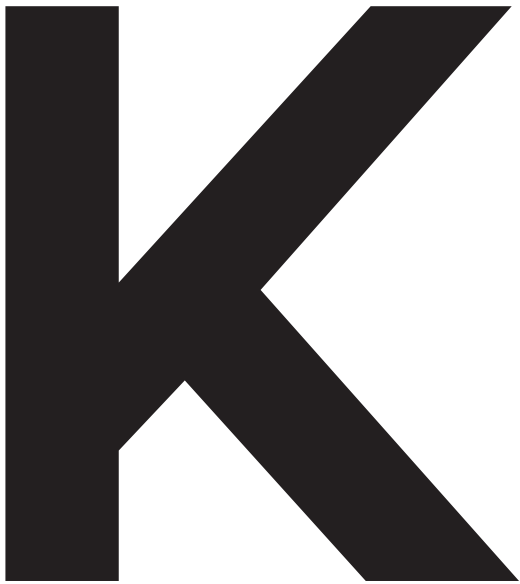
πρόσωπο της ταινίας είναι ένας ψυχίατρος και ψυχολόγος με πολιτικές φιλοδοξίες, ο οποίος αμολά στερεότυπα του τύπου ότι «οι περισσότεροι έγιναν πολιτικοί για να γαμήσουν» ή ότι οι μελλοντικοί του πολιτικοί αντίπαλοι είναι «βαριά περιστατικά και δεν τους αρκεί μια ομαδική θεραπεία». Υπάρχουν μερικές σεξουαλικές συμπεριφορές στην ταινία για τις οποίες μόνο η σεναριογράφος μπορεί να σας δώσει μια έγκυρη απάντηση. Αν πάλι ενδιαφέρεστε για αυτά του έθνους, διαβάστε το ομότιτλο μυθιστόρημά της που κυκλοφόρησε πριν μια εβδομάδα στις εκδόσεις Σαββάλας.

Πρόσφατα σε ψηφοφορία οι αναγνώστες περιοδικού ψήφισαν ως καλύτερη ελληνική ταινία των τελευταίων 40 ετών τη «Λούφα και παραλλαγή». Ποιο στοιχείο θεωρείτε πως είναι εκείνο που κάνει την ταινία αυτή τόσο αγαπητή σε διαφορετικές μάλιστα γενιές; Πιστεύω ότι η ταινία βοήθησε ιδιαίτερα τους τότε συνομήλικούς μου, αλλά και τις οικογένειές τους, να συμπιλιωθούν με την προσαρμογή τους στο καθεστώς της Χούντας. Θα ξέρετε ίσως ότι με τη μεταπολίτευση αυξήθηκε

πολύ ο αριθμός μελών σε αριστερές νεολαίες και οργανώσεις. Πρέπει και γονείς να τα έστελναν εκεί τα παιδιά τους για να εξιλεωθούν οι ίδιοι, ή για να μην καταλάβουν τα παιδιά τι φασιστόμουτρα είχαν για γονείς. Αλλά τελικά πρώτο το ΠΑΣΟΚ κατάφερε να αξιοποιήσει τις ενοχές τους και να τους κάνει όλους αντιστασιακούς, μάλιστα πολύ πριν την εθνική συμφιλίωση.

ΚΑΠΟΤΕ ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ ΦΩΝΑΖΑΜΕ: Ο ΛΑΟΣ ΔΕΝ ΞΕΧΝΑ ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΔΕΞΙΑ. ΤΩΡΑ, ΜΕ ΤΗΝ ΑΚΡΑ ΔΕΞΙΑ ΣΤΗΝ ΚΥΒΕΡΝΗΣΗ, ΤΙ ΝΑ ΞΕΧΑΣΕΙ ΚΑΙ ΤΙ ΝΑ ΠΡΩΤΟΘΥΜΗΘΕΙ;

Οι ταινίες σας ποτέ δεν χάιδεψαν το νεοέλληνα. Είναι πάντα αυστηρές μαζί του, έστω κι αν το κωμικό στοιχείο αποφορτίζει κάπως την ένταση ανάμεσά σας. Κατά καιρούς τα κακά της φυλής παρελαύνουν μπροστά από την κάμερά σας: η λαμογιά, η διαπλοκή, ο ωχαδελφισμός, η παντελής έλλειψη σεβασμού (που σας έχει κάνει ορκισμένο εχθρό των οδηγών που παρκάρουν στα πεζοδρόμια...) κ.λπ. Θέλω να πρωτοτυπήσουμε κάπως και να μας αναφέρετε τα θετικά στοιχεία (αν υπάρχουν) του νεοέλληνα. Θέλετε να πρωτοτυπήσουμε και μου θυμίζετε τα πεζοδρόμια; Για αυτά και για τους βουλιαγμένους πεζοδρόμους με βαρεθήκατε και κόψατε τις σχετικές συνδρομές μου στην ηλεκτρονική σας σελίδα. Όχι ότι έβγαζα κανένα μισθό, αλλά έβγαζα τουλάχιστον το άχτι μου. Στο μεταξύ κατέληξα ότι όσοι συμπεριφέρονται έτσι στο ιστορικό κέντρο δεν είναι πραγματικοί Έλληνες. Πρέπει να είναι προσμίξεις από επιδρομείς και στρατούς κατοχής όπως Βανδάλους, Βαράγγους, Φράγκους, Ούννους κ.λπ. Είναι διαπιστωμένο ότι όλοι αυτοί που καταστρέφουν με τα τζιπ και τα SUV τους τα πεζοδρόμια και τους πεζοδρόμους και καίνε τα σινεμά του κέντρου κατεβαίνουν από τα βόρεια, σαν τους προγόνους τους. Αλλά ας μείνουμε στα θετικά. Εκτός αυτών, είμαστε λαός εγκάρδιος, και φιλόξενος, γι' αυτό εξάλλου αφομοιώσαμε όλους αυτούς, τα βόρεια προάστια εννοώ. Είμαστε εύπιστοι και –εκτός από μερικές περιοχές– καθόλου μνησικάκοι, γι' αυτό εκλέγουμε πάντα τους ίδιους. Έχουμε πολλά ταλέντα, και μεγάλες αντοχές στις κακουχίες και τις στερήσεις, όπως βλέπουμε στην τηλεόραση. Ο γνήσιος Έλληνας είναι τετραπέρατος, αλλά δεν είμαι σε θέση να κρίνω το βαθμό ευφυΐας του από το χαμηλό επίπεδο της δικής μου. Όταν ο Έλληνας έχει δουλειά την κάνει πολύ καλά και με μεράκι. Πιστεύω ακόμα ότι είναι και γενναιόδωρος, γι' αυτό και ξεχνά εύκολα. Κάποτε όλοι μαζί φωνάζαμε: Ο λαός δεν ξεχνά τι σημαίνει Δεξιά. Τώρα, με την άκρα δεξιά στην κυβέρνηση, τι να ξεχάσει και τι να πρωτοθυμηθεί; **Α**



Κυψέλη, «πέρνα κατά τις εξήμισι», βραδάκι πλέον με την καινούργια ώρα. Έξω χαλαρή νύχτα. Αράδες αλογονούχων χρωματικών διακυμάνσεων λούζουν τα πρόσωπα των καθημένων στο «Σελέκτ», κάνοντάς τα να μοιάζουν σαν σταρ του σινεμά. Περιμένοντας το ασανσέρ για τον 5ο όροφο, λέω, πάλι καλά, επιτέλους καταφέραμε να κανονίσουμε μια συνάντηση - δυο λόγια για την τελευταία του δουλειά «*Greek Animal Rescue*». Γιατί τρέχει ο τύπος. Πολύ. Χρόνια τώρα οργώνει την αόρατη, αχατογράφητη Αθήνα, υπηρετεί ένα καλλιτεχνικό όραμα - προσωπική χίμαιρα, μα και ταυτόχρονα μια έμπρακτη απόδειξη λόγου και ακτιβιστικής δράσης. Που απαιτεί μια άλλου είδους επαφή με τη νέα πραγματικότητα, όπως τα τελευταία χρόνια τη «φιλοτεχνεί» η κρίση. Τρέχει. Πολλώ δε τώρα, που η ταινία του ετοιμάζεται να παιχτεί σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Πάτρα και Αμαλιάδα, λογικό είναι να μην παίρνει ανάσα. Το «*Greek Animal Rescue*» είναι συνεπές στην ιδρυτική αρχή της Πausiλυπον Films και ενταγμένο στο πλαίσιο των ιστοριών «*Συναντήσεις με αξιοσημείωτους ανθρώπους*». Ο δημιουργός του από πάντα υπήρξε ξεκάθαρος ως προς το αισθητικό μα και το πολιτικό του στίγμα. Ναι, είναι πολιτικό το σύνολο σχεδόν του έργου του Μενέλαου Καραμαγγιώλη, fiction και ντοκιμαντερίστικο. Όχι με την αγοραία έκφραση, μα με το βαθύ, ουμανιστικό και αλληλέγγυο κάρμα που εμπεριέχει η ενασχόληση με τους ανθρώπους και τις ιστορίες τους. Αυτή η καίρια twilight zone ανθρωπογεωγραφία της Αθήνας, όπως ξετυλίγεται μέσα από τους βίους πρώων (αν και επιμένει στο... «αντιήρωες»), είναι μια «ξενάγηση» επιτόπου στο κέντρο της πόλης ή σε «περιφέρειες», τόσο κοντά μα και τόσο μακριά. Που διηγούνται συναρπαστικά καθημερινές ιστορίες κρίσης, όπου η «τέχνη» παρεμβαίνει κοινωνικά. Το «έργο» δεν μπαίνει στο αρχείο, απεναντίας. Παρακολουθεί την εξέλιξη των «χαρακτήρων», που όχι μόνο διεκδικούν ή κερδίζουν προοπτική για το καλό του «happy end», μα και «παρακολουθούνται» στο διπνεκές. Ναι, οι ευάλωτες κοινωνικές ομάδες - αντιήρωες του Καραμαγγιώλη, άστεγοι, άνεργοι, κυνηγημένοι πρόσφυγες, μετανάστες, ανήλικοι φυλακισμένοι, αυτοί που στα ντοκιμαντέρ του μοιάζουν να βρίσκουν λύση και φως στην άκρη του τούνελ της κρίσης, τελούν σε μια διαρκή «επαφή» με τους δέκτες και αποδέκτες τους. Κάπως έτσι άλλωστε ξεκίνησε

και το «Greek Animal Rescue»: μια κινηματογραφική αλληγορία όσων συμβαίνουν στην Ελλάδα, που κινητοποιούν μια φιλοζωική από το Λονδίνο, ώστε να ξεκινήσει μια πανευρωπαϊκή ιστορία για τα «Greekies», τα αδέσποτα, που ξαφνικά γίνονται αντικείμενο δημοφιλίας για υιοθεσία στο εξωτερικό. Φτιάχνει καφέ. Καθόμαστε στο μεγάλο τραπέζι. Σε αντίθεση με την υπερφωτισμένη Φωκίωνος Νέγρη έξω, εδώ επικρατεί ημίφως. Και μια μεγάλη βιβλιοθήκη, τίγκα σε τίτλους, ακούει και δεν μιλάει. Μιλάμε όμως εμείς...

Για πες. Πώς και πότε ξεκινάει η ιδέα-σύλληψη και εκτέλεση της ταινίας; Ετοιμάζαμε ένα ντοκιμαντέρ για εκείνα τα περιώνυμα και διάσημα κάποτε σκυλιά των διαδηλώσεων, τότε που, σε κάθε πλάνο από τις πορείες ή τις ταραχές, τα έβλεπες να προσπαθούν είτε να γλιτώσουν από τα δάκρυα των χημικών ή να στέκονται –περίεργο, ε– από το μέρος του μπλοκ των διαδηλωτών. (σ.σ. *Ο Λουκάνικος κι ο Κανέλος, ναι, αποτέλεσαν σταρ εκείνης της εποχής, πέραν των αγανακτισμένων της πλατείας.*) Κάποια στιγμή βρέθηκα στο Λονδίνο για γυρίσματα σχετικά με το περιοδικό των αστέγων, και γνώρισα τη Βέσνα Τζόουνς. Στον κήπο της είχε δεκαεπτά θαμμένα σκυλιά, αλλά και οκτώ υιοθετημένα. Όλα από την Ελλάδα. Ήρθε για πρώτη φορά το 1989 για τουρισμό με τον άντρα της στην Ελλάδα και γυρίζοντας πίσω στην Αγγλία έγραψε άρθρα και κινητοποιήθηκε, μιας και το «θέαμα» που αντίκρισε την έθλιψε βαρέως: παντού στους δρόμους κουφάρια νεκρών ζώων ή χτυπημένων και παραμορφωμένων βίαια. Τότε συλλαμβάνει την ιδέα και υλοποιεί την οργάνωση και τη δράση της «Greek Animal Rescue». Καραβάνια βοήθειας με φάρμακα αλλά και ανεύρεση ανάδοχων οικογενειών, που από τότε έως σήμερα τα περιθάλπουν. Τρίποδα, κουτσά, λειψά, ταλαιπωρημένα ζώα, ένα βήμα πριν το θάνατο, βρίσκονται ξαφνικά από την Ελλάδα στην Αγγλία να παίζουν σε κήπους. Να δέχονται στοργή, φροντίδα και καλοσύνη. Βρέθηκαν, ξέρεις, και σε μια γιορτή ανάμεσά τους. 100 Greekies μαζί με τους ανάδοχούς τους να παρτάρουν, να παίζουν, να ζουν μια νέα ζωή. Συγκίνηση...

Και η σύνδεση του Λονδίνου με τον Ασπρόπυργο; Καιρό μετά, μέσω fb, ήρθα σε επαφή με την ομάδα «Φαντάσματα του Ασπρόπυργου». Μια λίσκα - καραβάνι βοήθειας που μεριμνά για τα ζώα εκεί. Εθελοντές, Δον Κιχώτες, φορτώνουν στο αμάξι τρόφιμα και φάρμακα, και προσπαθούν να σώσουν. Να περιθάλψουν. Ό,τι σώζεται, γιατί η περιοχή είναι ένα απροσμέτρητα αχανές μαρτύριο, και για τους ανθρώπους, μα και για τα ζώα. Η ισονομία της Κόλασης. Μπορεί και για να σωθούν οι ίδιοι, αυτό σκέφτηκα όταν τους γνώρισα. Όχι με την ταπεινή έννοια ή την ένθεη περί καλοσύνης, μα πιο βαθιά: τα μέλη της ομάδας «Φαντάσματα του Ασπρόπυργου» δρουν. Δεν γκρινιάζουν για την κρίση. Μα πράττουν, βρίσκονται έξω να δίνουν λύση. Δον Κιχώτες, ναι, μα δεν κυνηγούν ανεμόμυλους. Και δεν ανεβάζουν φωτογραφίες στο ίνσταγκραμ με τα τέλεια σαλονάκια τους...

Αυτή η μάστιγα της «ευτυχίας», ε; Τρελαίνομαι! Το κάνουν και πολλοί καλοί μου φίλοι, συνδέομαι Κυριακή πρωί και βλέπω όλο αυτό το σκηνικό τελειότητας. Και ανεβάζω διάφορες εικόνες, αληθινές, γήινες, διαολίζομαι και τρολάρω...

Ακολουθείς, λοιπόν, την ομάδα στον Ασπρόπυργο... Ναι. Και συγκλονίζομαι στον Ασπρόπυργο. Δεκαπέντε λεπτά από την Αθήνα, και είναι μια άλλη χώρα. Εγκατάλειψη, καμένα εργοστάσια με τσουρουφλισμένα σκυλιά, άνθρωποι - παρίες ξεχασμένοι από παντού, σπίτια χτισμένα περιμετρικά από κολώνα της ΔΕΗ με παράνομα κυνοκομεία, τσιγγάνικοι καταυλισμοί που κρατούν φυλακισμένα τα κλεμμένα σκυλιά κάποιων πλούσιων, που ανταλλάσσονται με χρηματικά λύτρα. Δεν ξέρω από πού να το πιάσω και πού να το αφήσω, είναι κι ο βαθμός επικινδυνότητας της λήψης, αδύνατον να στήσεις πλάνο. Κίνδυνος. Οι περισσότερες εικόνες είναι κλεμμένες. Αναρωτιόμουν: Μα πώς θα βγει η ταινία;

Αλλά βγήκε... Ναι, οι ιστορίες αυξάνονταν, και στην πορεία ανακαλύπτω πως όλο αυτό είναι μια τέλεια αλληγορία: τα αδέσποτα του Ασπρόπυργου και η φιλοζωική του Λονδίνου καταργούν στην ουσία τα σύνορα. Ενώνουν, τα υπερβαίνουν, η απελπισία των ζώων συναντά την αλληλεγγύη κάποιων ανθρώπων, αυτό το Greekies, αυτό το grrrr, μου ακούγεται και σαν εκείνα τα σενάρια για το Grexit! Εκείνη τη «φιλολογία» για τους κακούς ξένους που θέλουν να μας καταποντίσουν, εκείνη η καχυποψία πως όλοι θέλουν το κακό μας. Όμως η φιλοζωική του Λονδίνου κι ο τρόπος που, δρώντας αλληλέγγυα, επικαιροποιεί τα Greekies, τους χαρίζει ζωή, δείχνει τι μπορεί να συμβεί όταν τα τείχη πέσουν και ο Ασπρόπυργος ενωθεί με το Έσσεξ (σ.σ. Από το δελτίο Τύπου της ταινίας: «Υπάρχει τρόπος ένα άρρωστο κυνηγετικό με τρία πόδια να βρεθεί να τρέχει στα λιβάδια του Έσσεξ χαρούμενο και υγιές;»)

Τι συμβαίνει; Σκέψου αδέσποτα! Αν μυριστεί πως θα του δώσεις στοργή, θα σε ακολουθεί για πάντα. Αν καταλάβει πως πας να του κάνεις κακό, θα ορμήσει. Σαν εμάς τους ανθρώπους στην Ελλάδα της κρίσης. Καχύποπτοι για την προσφερόμενη βοήθεια, απελπισμένοι και αγριεμένοι, οπότε εδώ θεωρώ πως έγινε το κλικ με την αλληγορία.

Τι ζώδιο είσαι; Λέων!

Όχι τι ζώδιο είσαι! «Τι ζώο» ρώτησα! Αν δεν ξέρεις, μπορείς να πας στο ψυγείο και να τσεκάρεις τη λίστα ταυτότητας του Μπόρχες. (σ.σ. Όντως, με μαγνητάκια πιασμένη στη ράχη, η λίστα Μπόρχες κατηγοριοποιεί τα ζώα στις εξής κατηγορίες: αυτά που ανήκουν στον αυτοκράτορα/ τα βαλσαμωμένα/ τα εξημερωμένα/ αυτά που είναι ακόμα μωρά/ οι γοργόνες/ τα μυθικά/ τα αδέσποτα σκυλιά/ αυτά που περιέχονται σ' αυτή την κατάσταση/ αυτά που αναστατώνονται και κάνουν σαν τρελά/ τα αναρίθμητα/ όσα έχουν σχεδιαστεί με το πινέλο από τρίχα καμήλας/ και τα λοιπά/ όσα έχουν σπάσει το βάζο με τα λουλούδια/ όσα από μακριά μοιάζουν με μύγες.)

Όχι λόγω της ταινίας σου, μα γενικά νομίζω πως ανήκω στην κατηγορία των αδέσποτων σκυλιών. Εσύ; Σε αυτά που έχουν σπάσει το βάζο με τα λουλούδια. Οκ, νιώθω και αδέσποτος, αλλά κάθε άλλο παρά αδέσποτος είμαι. Έχω ανάγκη από μια εστία. Μα και την ίδια στιγμή, σκέφτομαι πως ό,τι μου διέλυσε κάποτε τη ζωή, ίσως και να το προκάλεσα εγώ, υποσυνείδητα, να έσπασα δηλαδή το βάζο, επιζητώντας «τροποποίηση». Μπορεί... **A**

Η ταινία προβάλλεται την Τετάρτη 1 Νοεμβρίου στις 19.30 στο Γαλλικό Ινστιτούτο και στον Κινηματογράφο Δαναό την Κυριακή 5 Νοεμβρίου στις 16.00. Επίσης, την Τετάρτη 1 Νοεμβρίου στη Θεσσαλονίκη στις 21.00 (Αίθουσα «Σταύρος Τορνές»), στην Πάτρα στις 21.30 (Κινηματογράφος Πάνθεον) και στην Αμαλιάδα στις 22.00 (CineCinema). Οι προβολές γίνονται σε συνεργασία με τη Στέγη Ιδρύματος Ωνάση, τη φιλοζωική ομάδα «Τα Φαντάσματα του Ασπρόπυργου» και το inside story. Μετά τις προβολές της Αθήνας στις 1/11 και 5/11 θα ακολουθήσει συζήτηση με τον σκηνοθέτη της ταινίας, 1/11 στο Γαλλικό Ινστιτούτο Αθηνών στο πλαίσιο της προβολής θα συγκεντρωθούν χρήματα τα οποία θα διατεθούν στη φιλοζωική ομάδα «Τα Φαντάσματα του Ασπρόπυργου» για αγορά φαρμάκων και εμβολίων. Με την υποστήριξη της Στέγης/Ιδρύματος Ωνάση (Αφροδίτη Παναγιωτάκου) και Submarine (Άμστερνταμ, Michel Reilhac).

ΝΙΩΘΕΙΣ ΚΙ ΕΣΥ ΑΔΕΣΠΟΤΟΣ, ΜΕΝΕΛΑΕ ΚΑΡΑΜΑΓΓΙΩΛΗ;

Μιλώντας για το ντοκιμαντέρ του
«Greek Animal Rescue»,
μια αλληγορία για την Ελλάδα της κρίσης

Του ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΤΣΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ





«Η επιφάνεια των πραγμάτων»



«Dry summer»



Το φετινό 58ό Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης, που βρίσκει για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά στο τιμόνι του καλλιτεχνικού διευθυντή τον Ορέστη Ανδρεαδάκη με δεξί του χέρι τον Γιώργο Κρασσακόπουλο, έχει να παρουσιάσει ένα από τα πιο πλούσια και χορταστικά προγράμματα των τελευταίων ετών.

Του **Κωνσταντίνου Καϊμάκη**

Μεταξύ άλλων φέτος θα δούμε:

→ Το αφιέρωμα στον Σουηδό **Ρούμπεν Έστλουντ**, μεγάλο νικητή του Χρυσού Φοίνικα στο πρόσφατο Φεστιβάλ Καννών, είναι από τα δεν-θα-χάσεις της φετινής διοργάνωσης. Μην στριμωχτείτε για να δείτε μόνο την τελευταία του ταινία «*The Square*», που θριάμβευσε στις Κάννες και θα δούμε σύντομα στις αίθουσες. Καλύτερα να επιλέξετε την αριστουργηματική «*Ανωτέρα βία*» (προηγούμενη ταινία του) που βουτάει βαθιά στη ψυχή της εγωκεντρικής ανθρώπινης φύσης με αφορμή μια τρομακτική χιονοστιβάδα, το «*Play*» του 2011 που ανιχνεύει τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά της βίας ή ακόμη και το «*The Guitar Mongoloid*» του 2004 όπου το σκοτεινό και παγωμένο Γκέτεμποργκ μεταμορφώνεται σε αναρχική πολιτεία από το μέλλον. Ο σουηδός σκηνοθέτης θα βρεθεί στη Θεσσαλονίκη για τις ανάγκες του αφιερώματος.

→ Ο **Αλεξάντερ Πέιν** έχει ξαναβρεθεί στη Θεσσαλονίκη. Μάλιστα εδώ διαγωνίστηκε με μια από τις πρώτες του ταινίες, την «*Πολίτη Ρουθ*» το 1996 για το Χρυσό Αλέξανδρο, που τελικά απέσπασε το βραβείο σεναρίου. Έκτοτε πέρασαν πολλά χρόνια, υπέροχες ταινίες και αμέτρητα βραβεία (ανάμεσά τους 2 όσκαρ σεναρίου για το «*Πλαγίως*» και τους «*Απογόνους*»), ενώ όλοι τον θυμούνται για την παροιμιώδη ευγένειά του. Ελπίζουμε στα ίδια συναισθήματα και τις ανάλογες θετικές εντυπώσεις καθώς ο ελληνοαμερικανός δημιουργός θα ξαναβρεθεί στη συμπρωτεύουσα για την νέα του ταινία «*Microcosmos*».

→ Το αφιέρωμα «**Αόρατα χέρια**» έχει χαρακτήρα επικαιρότητας. Με ελεύθερη είσοδο για το κοινό και δίνοντας μια διαφορετική, απρόβλεπτη όψη της ανεργίας και της εργασίας μέσω των 5 ταινιών («*Με λένε Σβέτα*», «*Εξω*», «*Δυο πόδια σ' ένα παπούτσι*», «*Αόρατο χέρι*», «*Το εργοστάσιο του τίποτα*») που κάνουν πρεμιέρα στο φεστιβάλ, θα μοιραστούμε οργουελικές φοβίες, καταστάσεις στα όρια αλλά και προτάσεις όπως την αυτοδιαχείριση ως ιδανικές λύσεις για να αλλάξουμε τα πράγματα.

«Ana mon amour»

58ο Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης



ΦΥΣΗΞΕ...ΤΑΙΝΙΕΣ

→ Δεν θα παραλείψουμε να επισκεφτούμε την **Αγορά**, που αποτελεί το πολύτιμο εργαλείο όλων των επαγγελματιών του κινηματογραφικού χώρου, αφού εδώ γεννιέται το σινεμά του αύριο. Η Αγορά φέτος θα πραγματοποιηθεί από τις 4 έως τις 11 Νοεμβρίου στην Αποθήκη Γ' (Λιμάνι Θεσσαλονίκης).

→ Το ελληνικό τμήμα κλέβει πάντα την παράσταση αφού εδώ περιμένουμε να συναντήσουμε για πρώτη φορά το νέο **Λάνθιμο, Οικονομίδα ή Αβρανά** (παρεμπιπτόντως ο δημιουργός του «*Miss Violence*» θα είναι στη Θεσσαλονίκη με το νέο του φιλμ «*Love Me Not*» και στόρι που κινείται γύρω από ένα ευκατάστατο ζευγάρι που προσλαμβάνει μια νεαρή μετανάστρια ως παρένθετη μητέρα, με τους Ελένη Ρουσσινού και Χρήστο Λούλη στους βασικούς ρόλους). Από τις 33 ταινίες που θα συμμετάσχουν, οι 19 είναι σε πρώτη προβολή. Ανάμεσά τους βέβαια συναντάμε και μερικούς παλιούς αλλά αγαπημένους γνώριμους μας, όπως τον **Σταύρο Τσιώλη** που κλείνει την τριλογία των γυναικών με το «*Γυναίκες που περάσατε από δω*», ενώ από τους νεοφερμένους κρατήστε τα ονόματα των **Γαβριήλ Τζάφκα** («*Αγκάθι*»), **Νάνσους Μπινιαδάκη** («*Η επιφάνεια των πραγμάτων*») και **Γιώργου Νικόπουλου** (ένα πειραματικό animation είναι το «*The Ox*» που αναμένεται να συζητηθεί).

→ Στο φεστιβάλ θα βρεθεί για πρώτη φορά ο **Ζαν Μαρκ Μπαρ**, ο ηθοποιός - μύθος του «*Απέραντου Γαλάζιου*» που έκανε hot προορισμό για τους Γάλλους στα 80s την Αμοργό, ο οποίος συμμετέχει σε 2 ταινίες: Ως αφηγητής στο ντοκιμαντέρ «*Dolphin Man*» του **Λευτέρη Χαρίτου**, για τη ζωή του θρυλικού δότη Ζακ Μαγιόλ, και ως πρωταγωνιστής στη νέα ταινία του **Σεμίχ Καπλάνογλου** «*Σπόρος*».

→ Το βαλκανικό τμήμα έχει φέτος ειδικό ενδιαφέρον, αφού η σχέση λογοτεχνίας και κινηματογράφου δίνεται μέσα από έντεκα αριστουργηματικές βαλκανικές ταινίες (μη χάσετε το «*Ανυδροκαλοκαίρι*») που βασίστηκαν σε λογοτεχνικά βιβλία των **Ορχάν Παμούκ**, **Ισμαήλ Κανταρέ**, **Νετζάτι Τζουμαλί**, μεταξύ άλλων.

INFO

2-12/11 Τα φιλμ θα προβληθούν στην ιστορική έδρα του θεσμού, το Ολύμπιον και τον Παύλος Ζάννας, καθώς και στις παραδοσιακές αίθουσες του Λιμανιού (Φρίντα Λιάπη, Τώνια Μαρκετάκη, Τζον Κασσαβέτης, Σταύρος Τορνές). Φέτος οι προβολές απλώνονται και στο Δημοτικό Θέατρο Καλαμαριάς «*Μελίνα Μερκούρη*» και το Δημοτικό Θέατρο του Κέντρου Πολιτισμού «*Χρήστος Τσακίρης*» στο Δήμο Παύλου Μελά, μια καινοτομία των διοργανωτών.

Η αυλαία του 58ου ΦΚΘ θα ανοίξει την Πέμπτη 2/11 στο Ολύμπιον, με την ιστορία αγάπης «*Η ψυχή και το σώμα*» της Ίλντοκ Ενιέντι, η οποία θα βρεθεί στη Θεσσαλονίκη, με αφορμή το αφιέρωμα της φετινής διοργάνωσης στο έργο της. Το Φεστιβάλ κλείνει την Κυριακή 12/11 με την κωμωδία «*Το πάρτι*» της Σάλι Πότερ με all-star καστ (Κριστίν Σκοτ Τόμας, Πατρίσια Κλάρκσον, Κ. Μέρφι, Τ. Σπολ).

Αφιέρωμα στον Αλεξάντερ Πέιν, «*Downsizing*»



«A Brief Excursion»
(Αφιέρωμα στο
βαλκανικό σινεμά)



«The Square»





► Διονύσης Χριστοφιλογιάννης, «Σαν στο σπίτι μου», 2017. Φωτογραφία, κολάζ, μεταβλητές διαστάσεις.

Αθρόα προσέλευση κοινού και δυνατό περιεχόμενο. Πήγαμε, είδαμε, περιπλανηθήκαμε και μεταδίδουμε το σφυγμό ενός γεγονότος, που, ειδικά φέτος, είναι για τη Θεσσαλονίκη όχι απλά το ωραιότερο εικαστικό συμβάν, μα και η ωριμότερη Μπιενάλε που φιλοξενήθηκε στην πόλη. Βλέπετε, την παρακολουθούμε φανατικά, καθώς αυτή η εφημερίδα είναι διαχρονικά επικοινωνιακός χορηγός μιας δράσης που, από τότε που ξεκίνησε μέχρι και σήμερα, αποτελεί κομβικό σημείο και αναφορά για την art Salonika. Μια προσπάθεια που από τις «Ετεροτοπίες», με τις οποίες ντεμπούταρε πριν από δέκα χρόνια η Μπιενάλε Σύγχρονης Τέχνης Θεσσαλονίκης τσιτάροντας Φουκό, μέχρι τη φετινή, που δανείζεται λόγια του Καστοριάδη περί αυτοθέσμησης της κοινωνίας, όχι απλώς συζητιέται μα και... σκοράρει. Ναι, η πόλη την αγκάλιαζε συστηματικά, όμως ειδικά για την τρέχουσα, η προσέλευση είναι μαζική. Οι χώροι της σφύζουν από κυκλοφορία, οι ξεναγήσεις της πολυπληθείς, κι η διοργάνωση, για λόγους που θα εξηγήσουμε παρακάτω, σηματοδοτεί έναν άλλο τρόπο σκέψης και δρόμο για το μέλλον.

Άρξατε περιήγησης: «Φαντασιακές Εστίες». Εσύ όμως; Τι εννοείς, όταν σκέφτεσαι τη λέξη «σπίτι»; Όχι μόνο σαν κατοικία-καταφύγιο, μα γενικότερα. Σαν γειτονιά-κοινότητα, σαν πατρίδα-στέρεη χώρα, σαν μια γη όπου όχι μόνο οργανώνεις και αναπτύσσεις τον πυρήνα των οικογενειακών και κοινωνικών σχέσεων, ζεστό, όταν έξω κάνει βαρύ χειμώνα, μέρες που έρχονται. Μα και σαν ένα φαντασιακό τόπο που ονειρεύεσαι να βρεθείς για να προσδιορίσεις εκ νέου τις βασικές ανάγκες της ζωής σου: Iggy Pop, «Home boy, home boy, everybody needs a home boy». Πήγαμε, είδαμε, μεταδίδουμε. «Φαντασιακές Εστίες»: νοερές προβολές, κάποιος, κάπου, εδώ, εκεί, μονίμως ή προσωρινώς σε συνεχή διάλογο και επικοινωνία με τη ρίζα. Ή κάτ' αποκοπή.

ΦΑΝΤΑΣΙΑΚΕΣ ΕΣΤΙΕΣ ΣΤΗΝ 6η ΜΠΙΕΝΑΛΕ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Έργα και δράσεις διασπαρμένα παντού στην πόλη. Περιπλανηθήκαμε και μεταδίδουμε.

Του ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΤΣΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ

Εσύ; Σε ποια κατηγορία παίζεις; Μόνιμος κάτοικος σε ένα διαρκές εδώ; Ή μετανάστης στο δρόμο ενός θολού, επικίνδυνου και απροσδιόριστου εκεί; Ηθελμένα μετανάστης, εξωτερικός, εσωτερικός, ερωτικός, οικονομικός, ή... μπουμ! Από τους «άλλους»; Ο ήχος της βόμβας, τα τηλεοπτικά πλάνα από τους πολέμους, τα караβάνια, νόμιμα ή παράνομα, αυτών των «άλλων» που εγκαταλείπουν την έως τότε θεωρούμενη ασφαλή εστία τους. Δύσκολοι αποχαιρετισμοί: οι ζωές τους. Πόλεις, χωριά, χώρες που εν μία νυκτί εξαφανίζονται από το χάρτη. Και που ξαφνικά παύουν να είναι ένα ρεπορτάζ που παίζουν τα δίκτυα και αποκτούν σάρκα και οστά, γίνονται camp υποδοχής προσφύγων στην πόλη σου ή διαμέρισμα στην πολυκατοικία σου, άρτι «επικοισθέν» από καινούργιες ψυχές, γλώσσες, όνειρα μέλλοντος και προσδοκίες. Εγώ, εσύ, αυτοί, όλοι μαζί. Σίγουρες ζωές και βεβαιότητες, αντάμα με προσδοκίες μιας καινούργιας.

Οι «Φαντασιακές Εστίες», επομένως, ως θέμα της 6ης Μπιενάλε Θεσσαλονίκης είναι ένας σχεδιασμός και μια ανάπτυξη που, για άλλη μια φορά, προσπαθεί να βαδίσει παράλληλα με την κοινωνική πραγματικότητα και το ιστορικό momentum: *ο κόσμος σαν μια διαρκής συνθήκη μετακίνησης*. Ηθελμένης ή βίαιης. Σε συνθήκες μεταναστευτικής και ανθρωπιστικής κρίσης που τροποποιούν ριζικά την έννοια του σπιτιού - προορισμού, οι νέοι τόποι πρώτα υφίστανται σαν μια φαντασιακή κατασκευή και προσδοκία και μετά λειτουργούν ως χώροι ενσωμάτωσης για αυτούς που βρίσκονται σε πορεία αναζήτησης μιας νέας πατρίδας. Μπίνγκο: η Μπιενάλε Θεσσαλονίκης μάς αφορά. Η τέχνη που φιλοξενεί και δείχνει, ξεφεύγει από την ιδρυματοποίηση και την επανάληψη στείρων μουσειακών ασκήσεων επί εγκυκλοπαιδικών ή ντεκλαρέ κουλτουρέ πεδίων. Προτείνει, διερωτάται, αναζητά, παρατηρεί, βλέπει τα πάντα από την αρχή, τροφοδοτεί μα και ανατροφοδοτείται από την επισφάλεια των καιρών. Τοποθετείται ευχαρώς, αντί να αναλώνεται σε άλλη μια ακαδημαϊκή ή εκτός τόπου και χρόνου προσέγγιση περί «τέχνης». Εκτοπισμός, νομάδες, υβριδικότητα, διαταραχή κανονικότητας, και την ίδια στιγμή η μεγάλη πρόκληση: η μετατροπή του τραύματος απώλειας της πατρίδας και του γενέθλιου τόπου σε έναν ουμανιστικό και εκλεκτικό συγχρωτισμό, όπου άνθρωποι, κουλτούρες και διαρκής κινητικότητα εξελίσσουν και προάγουν την έννοια της Εστίας. Σαν νέο σπίτι, νέα πατρίδα, νέα κοινότητα - συλλογική λειτουργία.

Και ναι, αυτό είναι που προσλαμβάνει ο θεατής που θα διαλέξει να περιπλανηθεί ανάμεσα στα έργα των καλλιτεχνών που συμμετέχουν: νέοι τρόποι κοινωνικής συναναστροφής, περίθαλψης, οργάνωσης και αλληλεγγύης, μιας κι αυτό είναι το στοίχημα του μέλλοντος για το κοινό ευρωπαϊκό μας σπίτι. Η αναζήτηση νέων «σημασιών» στα πράγματα και στις σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων οντων. Καινούργιες αξίες και τρόποι πράττειν και ποιείν. Εμείς και άλλοι: εγώ, εσύ, όλοι, μαζί.

Δεύτερη εύφημος μνεία: Όλο το σκεπτικό και οι καλλιτεχνικές επιλογές φέρουν την υπογραφή του συνόλου των επιμελητών, ιστορικών τέχνης, μουσειοπαιδαγωγών και στελεχών των πολιτιστικών φορέων της πόλης. Ναι, η 6η Μπιενάλε μιλά για αυτοοργάνωση, πρωτίστως όμως αυτοδιοργανωμένη η ίδια. Συλλογική επιμέλεια ως απάντηση στα πενιχρά μπάτζετ και την οικονομική κρίση, που θεωρητικά περιορίζει τα μεγάλα σχέδια. Όμως στη Θεσσαλονίκη πρόταξαν ένα μοντέλο -σπουδή, αντοχή και πείσμα- που αξίζει να μεταδοθεί και ως μάθημα για όλους τους κρατικούς φορείς τέχνης: η συμμετοχικότητα μπορεί να κάνει θαύματα. Ειδικά όταν συμπράττει με ιδιωτικούς φορείς, κεφαλαιοποιεί το δίκτυο γνώσης, συνεργειών και ανθρώπινου δυναμικού εντός και εκτός Ελλάδας, δίνοντας περιεχόμενο δηλαδή σε λέξεις-καρμέλες των καιρών: εξωστρέφεια, συμμετοχικότητα, στήριξη και ανταλλαγή εμπειρίας. Και διασπαρμένα παντού στην πόλη, τα έργα και οι δράσεις της δείχνουν απόλυτα συντονισμένα με τη ρήση του Νικηφόρου Χούμνου, που η σκούφια της κρατά από τον 14ο αιώνα: «Κανείς δεν μένει χωρίς πατρίδα όσο υπάρχει Θεσσαλονίκη». Τα σέβη μας. **Α**

INFO thessalonikibiennale.gr
Έως 14/1/2018

► Διονύσης Χριστοφιλογιάννης, «Ακρόπολη», 2017. Φωτογραφία, κολάζ, μεταβλητές διαστάσεις.



► Einat Amir, «Σύντομα κοντά σας», 2011. Βίντεο εγκατάσταση και περφόρμανς. Παραχώρηση του καλλιτέχνη και της Aspect Ratio Gallery, Σικάγο.





► Alicia Framis, «Century 22», 2017.
Φωτογραφία.



► Δώρα Μπελεγκρίνου, «Ποδόσφαιρο», 2016. Γραφίτης σε χαρτί, 104 x 72 εκ.





ΑΛΚΗ ΖΕΗ

«...Κι ίσως απομένουν και κάποια ρέστα ακόμα»

Η αγαπημένη γιαγιά των παιδιών συνομιλεί με την επιμελήτριά της Ελένη Μπούρα

Φωτό: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ

«ΠΟΣΟ ΘΑ ΖΗΣΕΙΣ ΑΚΟΜΑ, ΓΙΑΓΙΑ; Με παζαρεύουν τα εγγόνια μου για το πόσο θα ζήσω ακόμα... Κοιτάζω την εφημερίδα. Δευτέρα 7 Αυγούστου 2017. Τρομάζω. Πώς έφτασα ως εδώ. Είχα υποσχεθεί στα παιδιά δεκατρία χρόνια. Αν και μου φαινότανε πάρα πολλά... τότε [το 2000]. Ποιος μου χάρισε γενναιόδωρα άλλα τέσσερα κι ίσως απομένουν και κάποια ρέστα ακόμα;»

Με αυτή την ιστορία ξεκινάει το καινούργιο βιβλίο της Άλκης Ζέη «Πόσο θα ζήσεις ακόμα, γιαγιά;» (εκδόσεις Μεταίχμιο). Ένα βιβλίο με ιστορίες αυτοβιογραφικές και «ιστορίες που κι αν δεν συνέβησαν, μπορούσαν να είχαν συμβεί». Όλες από την εποχή της Αντίστασης και τη μετέπειτα, του Εμφυλίου, που είχαν γραφτεί και δημοσιευτεί από δω κι από κει. Και θα μπορούσε να πει κανείς, γιατί να τις διαβάσουμε σήμερα; Γιατί η Άλκη Ζέη έχει προσθέσει σ’ αυτές τα σημερινά της σχόλια.

Σε μια άλλη ιστορία με τίτλο «*Η θείτσα μου*» [για τη Διδώ Σωτηρίου] γράφει: «*Δεν πρόλαβε να γιορτάσει τα εκατό της χρόνια η θείτσα, έφυγε στα 93 της. Πόσο μου λείπει. Όσο μάλιστα δυσκολεύουν τα πράγματα. Πάντα και στις πιο δύσκολες εποχές τρέχαμε και τη ρωτούσαμε: Πώς είναι, θείτσα, η κατάσταση; Κι εκείνη μας έκανε μια πολιτική ανάλυση που έστω κι αν αρκετές φορές μας καταρράκωνε ξέραμε πως είναι η σωστή. Πόσο θα ήθελα να μπορούσα να τη ρωτούσα τώρα.* – *Πώς βλέπεις, θείτσα, την κατάσταση; Κι ακόμα, πάντα στις εκλογές θα έτρεχα να τη συμβουλευτώ τι να ψηφίσω*».

Οπότε, Άλκη, σε ρωτάω με τη σειρά μου: Πώς τη βλέπεις την κατάσταση; Θα ήθελα πολύ να ήμουνα Διδώ για να σου απαντήσω σωστά. Δηλαδή δεν μπορώ να σκεφτώ ότι θα γίνει αυτό ή εκείνο. Μου φαίνεται άνοστη η σημερινή κατάσταση. Εμένα δεν με γεμίζει τίποτα. Και πιάνω τον εαυτό μου να είμαι αδιάφορη. Και επειδή μου μένουν λίγα ρέστα, λέω να αφοσιωθώ στο γράψιμο και ό,τι έχω να πω να το πω εμμέσως εκεί.

Δεν είναι δηλαδή ότι φοβάσαι μήπως εκτεθείς... Μα πού και σε ποιον να εκτεθώ. Μακάρι να είχα κάτι να με παθιάζει κι ας εκτεθώ. Ίσως να έχω αυτή την αδιαφορία γιατί είμαι πολύ μεγάλη. Σαν να μην είναι «παθιασμένη» η σημερινή κατάσταση. Σήμερα παθιάζονται για πράγματα χωρίς μεγάλη αξία.

Αντιμετωπίζεις με το πιο ωραίο χιούμορ τις αναμνήσεις σου, τουλάχιστον στις αυτοβιογραφικές σου ιστορίες, από τα δύσκολα γεγονότα της Αντίστασης και του Εμφυλίου, και μας τα παραδίδεις χωρίς καμία ένταση, καμιά ηρωοποίηση, καμιά δραματικότητα. Γιατί διαλέγεις αυτό τον τρόπο; Τον διαλέγω γιατί μ’ αυτό τον τρόπο ζούσα, με το χιούμορ τα έβγαζα πέρα και γιατί ποτέ δεν πίστεψα ότι κάνω κάτι ηρωικό. Απλώς δεν μπορούσα να μην πάω εξορία, κι αυτό δεν το θεωρούσα ηρωικό, γιατί χιλιάδες κόσμος το έκανε.

Κι ο φόβος; Δεν ζούσες με το φόβο; Δεν σε αφήνει ο φόβος, κυρίως στον Εμφύλιο, αλλά κάπως τον ξεπερνάς. Ζεις αλλιώς την καθημερινότητα. Στο Μεταγυγών είδα κοπέλες να τις παίρνουν για εκτέλεση. Ο Πύργος [Σεβαστίκογλου, ο άντρας της] που είχε βγει στο βουνό εκείνη την εποχή, ποτέ δεν μου διηγήθηκε κάτι δραματικό, κάτι που να τον φοβίζει. Τώρα, μετά από χρόνια, όταν γράφω για



Η Άλκη Ζέη με την Ελένη Μπούρα

εκείνη την εποχή δεν με ενδιαφέρει να «ηρωοποιησω». Όταν δεν είσαι φορτισμένος, σου έρχονται λεπτομέρειες οι οποίες μπορούν να φωτίσουν το γεγονός πολύ πιο έντονα, παρά αν έγγραφες εκείνη την εποχή που το ζούσες.

Στα βιβλία για παιδιά και εφήβους, εκεί πρέπει να είσαι προσεκτικός. Πώς θα αφηγηθείς στα παιδιά τις δύσκολες καταστάσεις για να τις καταλάβουν. Στον «Μεγάλο περίπατο του Πέτρου» ήθελα να γράψω τι ήταν αυτός ο πόλεμος. Και τι ήταν αυτά τα παιδιά στον πόλεμο. Πώς συμπεριφέρονταν. Δεν ζούσαν σαν ήρωες και πηγαίναν μπροστά. Οι συνθήκες ήταν τέτοιες που η κάθε μέρα τους ήταν διαφορετική από τη σημερινή μέρα ενός παιδιού.

Τι σε κάνει σήμερα να θέλεις να είσαι με την ατζέντα σου στο χέρι και να κανονίζεις σε ποιο σχολείο θα πας, ποια παιδιά θα συναντήσεις, ποιο θα είναι το επόμενο σου ταξίδι όπου σε καλούν για τα βιβλία σου; Θέλω να μαθαίνω τα σημερινά παιδιά για να γράφω. Για να ξέρω πώς να γράφω γι’ αυτά. Να σου πω μια ιστορία: Μια μέρα σ’ ένα σχολείο όπου είχαν διαβάσει τον «Μεγάλο περίπατο του Πέτρου» με ρωτάει ένα παιδί: «Πατί σκοτώσατε τον Σωτήρη που ήτανε καλό παιδί;». «Δεν τον σκότωσα εγώ, τον σκότωσε ο Γερμανός» του απάντησα. «Δεν μου άρεσε εμένα» μου απαντά «κι έγγραψα ένα δικό μου τέλος. Βγάζει ο Γερμανός το πιστόλι για να πυροβολήσει αλλά εκείνη τη στιγμή χτυπά το κινητό του και ο Σωτήρης το σκάει». «Μα είχε ο Γερμανός κινητό;» τον ρωτώ. «Μα, κυρία Ζέη, αν δεν έχει ο Γερμανός κινητό, ποιος θα έχει;» Γενικά στα παιδιά δεν αρέσει να πεθαίνει κανείς.

Και στους μεγάλους το ίδιο. Γι’ αυτό και τα εγγόνια σου σε ρωτούν «Πόσο θα ζήσεις ακόμα, γιαγιά;» Δοκιμάζεις τις ιστορίες σου, πριν τις γράψεις, στα εγγόνια σου; Στα παιδιά μου, όταν ήταν μικρά και ζούσαμε εξοριστοι στη Μόσχα, τους διηγόμουν ιστορίες από τα παιδικά μου χρόνια στη Σάμο, κι όπως δεν είχαμε κοντά μας τους συγγενείς, είχανε μάθει όλα τα σόγια από τις διηγήσεις.

Γιατί διάλεξες τότε στη Μόσχα να πας σε σχολή σεναριογραφίας; Γιατί έβρισκα ότι είναι πολύ κοντά στο συγγραφέα. Τα βιβλία μου είναι πολύ κοντά στο σενάριο. Το βλέπω κινηματογραφικά καθετί που γράφω. Πρώτα το βλέπω σαν εικόνα. Όποια σκηνή γράφω, τη βλέπω μπροστά μου την εικόνα.

Στο «Πόσο θα ζήσεις ακόμα, γιαγιά;» υπάρχουν και ιστορίες που δεν είναι αναμνήσεις σου. Ναι, αφηγούμαι ιστορίες που κι αν δεν συνέβησαν, μπορούσαν να είχαν συμβεί.

Κι η φαντασία, τι ρόλο παίζει; Αν δεν έχεις φαντασία, δεν μπορείς να πας μακριά.

Εκτός από τα παιδικά και εφηβικά βιβλία έχεις γράψει και την «Αρραβωνιαστικιά του Αχιλλέα», ένα μυθιστόρημα για μια ολόκληρη εποχή πολιτικά φορτισμένη. Στα παιδικά βιβλία ήταν πιο εύκολο να μιλήσω στηριγμένη στις αναμνήσεις μου. Για την ώριμη ζωή μου ήταν πιο δύσκολο. Γι’ αυτό την «Αρραβωνιαστικιά» την έκανα μυθιστόρημα και όχι αυτοβιογραφία. Γιατί ήταν γεγονότα πολιτικά που τα ζήσαμε από κοντά και ήθελα να τα πω οπωσδήποτε.

Δεν σε φόβισε τότε που δεν είχαν κατακαθίσει τα γεγονότα; Όχι, δεν με φόβισε, ήθελα να βγω να τα πω πριν κατασταλάξουν. Να, τότε υπήρχε το πάθος που δεν υπάρχει τώρα. Έβλεπες πως κάτι καινούργιο συνέβαινε κι ήσουν κι εσύ μέσα σ’ αυτό.

Τώρα που είναι τόσο δύσκολα τα πράγματα για μας; Είναι δύσκολα από άποψη υλική, δηλαδή ο κόσμος ζει δύσκολα, αλλά δεν πεθαίνει της πείνας.

Θα παιχτεί και η ταινία «Ο μεγάλος περίπατος της Άλκης», για πες μας γι’ αυτό. Ο γιος μου Πέτρος Σεβαστίκογλου με τους παραγωγούς Στέλλα Θεοδωράκη και τον Θάνο Αναστόπουλο σκέφτηκαν ότι η ζωή μου έχει ενδιαφέρον και να κάνουν ένα ντοκιμαντέρ. Ο γιος μου δεν ήθελε να το σκηνοθετήσει ο ίδιος, και το ανέθεσαν στη Μαργαρίτα Μαντά. Είναι ο περίπατος που έχω κάνει στη ζωή μου, στα μέρη όπου έζησα. Τα χρήματα που είχαν ήταν λίγα, οπότε δεν μπορούσαμε να ταξιδέψουμε ως την Τασκένδη και τη Μόσχα. Πήγαμε στη Σάμο, στις Βρυξέλλες και στο Παρίσι. Βέβαια, εμένα δεν μου αρέσει καθόλου ο εαυτός μου στην τηλεόραση και τους είπα ότι θα ‘ηρεπε να με παίξει η Μέριλ Στριπ.

Καλά τους είπες... Και για να γυρίσουμε στα βιβλία, πέρα από τα μεγάλα γεγονότα του πολέμου και της Αντίστασης που έζησες, σήμερα τι ιστορίες θέλεις να αφηγηθείς στα παιδιά; Υπάρχουν δυσκολίες και σήμερα, τα ναρκωτικά, το bullying, η βία... Γι’ αυτά θέλω να τους πω.

Τώρα που γράφεις ένα καινούργιο εφηβικό βιβλίο, τι σε απασχολεί πιο πολύ; Επειδή δεν είναι πια αναμνήσεις μου, όπου εκεί έχω τον παλμό, προσπαθώ να πιάσω και το σημερινό παλμό. Γι’ αυτό, όπως σου είπα πριν, πηγαίνω στα σχολεία για να γνωρίζομαι από κοντά με τα παιδιά.

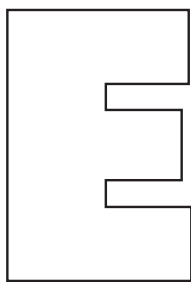
Και για μας τους ενήλικες δεν θα γράψεις άλλο βιβλίο; Δεν με ενδιαφέρεις ως κοινό!

Δεν προσβάλλομαι από την απάντησή της, έχει καλύψει και με το παραπάνω τις απορίες και τα ερωτηματικά μου σε σχέση με την Ιστορία. Έχει δώσει με την ψυχραιμη ματιά της —όλο χιούμορ και ζωντάνια— αφηγήσεις που έζησε και σήμερα αποτελούν ιστορικά γεγονότα — πολλές φορές αμφιλεγόμενα. Τη γνωρίζω σχεδόν τριάντα χρόνια, συνεργάζομαι πιο στενά μαζί της ως επιμελήτρια των βιβλίων της, σίγουρα είκοσι. Πίνω καφέ μαζί της κάθε Τετάρτη, και ουίσκι στις βραδινές μας συναντήσεις. Κι εκείνη εξακολουθεί να σημειώνει στην ατζέντα της όλα τα πέρα-δώθε στα σχολεία, τις περιοδείες σ’ όλη την Ελλάδα και το εξωτερικό. Ζαλιζομαι κάθε φορά που βλέπω το πρόγραμμά της. Αν ήταν το δικό μου πρόγραμμα, τα μισά θα τα έσβηνα. Αλλά δεν επιμένω. Κι αφού υπόσχεται... και κάποια ρέστα ακόμα, έχω στο μέλλον να ευχαριστηθώ —πίνοντας καφέδες και ουίσκι— κι άλλες ιστορίες. Ελπίζω να την πείσω να τις γράψει. **■**



** Το βιβλίο «Πόσο θα ζήσεις ακόμα, γιαγιά;» (εκδόσεις Μεταίχμιο) παρουσιάζεται Πέμπτη 2/11 στις 8.30 μ.μ. στον Ιανό. Η Άλκη Ζέη θα διαβάσει αποσπάσματα.*

** Η ταινία «Ο μεγάλος περίπατος της Άλκης» θα παίζεται από τις 4 Νοεμβρίου στον Δαναό κάθε Σάββατο και Κυριακή στις 15:30. Τα δύο πρώτα Σαββατοκύριακα του Νοεμβρίου (4-5/11 και 11-12/11) οι προβολές θα πλαισιώνονται από συζητήσεις με την παρουσία της Άλκης Ζέη.*



Είναι ένα από τα πρώτα πρωινά του Οκτώβρη και η πρώτη δροσιά του φθινοπώρου διευκολύνει τους τουρίστες που κινούνται άναρχα στην πόλη, σε μία προσπάθεια να χαθούν στα στενά της, για να μην γυρίσουν ποτέ στη βάση τους.

Στην περιοχή του **Μακρυγιάννη** γίνεται το αδιαχώρητο. Διώροφα τουριστικά λεωφορεία μπλοκάρουν την κίνηση δημιουργώντας μια συμφορά στην συμβολή των **Βείκου και Χατζηκρήστου**. Μια ντουζίνα καπέλα panama κινείται προς την ίδια κατεύθυνση δίνοντας στίγμα πως ένα γκρουπ βορειοευρωπαίων τουριστών προσπαθεί να θαυμάσει τα αξιοθέατα αποφεύγοντας τα σκληρά φιλιά του μεσογειακού ήλιου που επιμένουν ακόμα. Φωνές σε διάφορες γλώσσες και κορναρίσματα ντύνουν μουσικά το τοπίο μίας τουριστικής περιοχής της Αθήνας που εκμεταλλεύεται το «μεγάλο καλοκαίρι» της.

Ελάχιστα μέτρα πιο κει, στην οδό **Τσάμη Καρατάσου**, βασιλεύει η πρεμία. Σπάνια μνημονεύεται σε προτάσεις για περίπατο στην ευρύτερη περιοχή της Ακρόπολης, όποιον Αθηναίο - μύστη του ιστορικού κέντρου κι αν ρωτήσεις, όμως, θα σου πει ότι φημίζεται για τα πανέμορφα κτίριά της. Το όνομά της είναι φόρος τιμής στον Έλληνα αγωνιστή και οπλαρχηγό της Ελληνικής Επανάστασης του 1821, Δημήτρη ή Τσάμη Καρατάσο. Στην αρχή της και συγκεκριμένα στον αριθμό 2 βρίσκεται το μικρό **café-bistrot Lotte**, το μοναδικό του είδους του στην οδό που γρήγορα έγινε στέκι για κατοίκους και μη. Αυτό το πρωινό στα μέσα και έξω τραπέζια αδειούχοι, λόκαλς και τουρίστες συζητούν χαμηλόφωνα πάνω από ποτήρια κρύου καφέ, πιθανότατα για νέο ξεκίνημα.

Από το Lotte και μετά η σκυτάλη παραδίδεται από τον άνθρωπο στα κτίρια, το κύριο χαρακτηριστικό της Τσάμη Καρατάσου, που πάνω στα (περίπου) 600 μέτρα της ξεδιπλώνονται εξαιρετικής ομορφιάς νεοκλασικά, 70s πολυκατοικίες και αρχοντικά με καγκελωτές πόρτες, σκαλάκια και αυλές. Ανάμεσά τους βρίσκεται το περιβόητο σπίτι της κόρης του Μίκη Θεοδωράκη, Μαργαρίτας. Όλη του η πρόσοψη είναι καλυμμένη με πλακάκια που έχει συλλέξει η ίδια από διάφορες πόλεις του κόσμου, άλλωστε είναι γνωστή η ενασχόλησή της με τα ψηφιδωτά που δημιουργεί από διάφορα σπασμένα αντικείμενα. Στην κύρια είσοδο του σπιτιού μάλιστα βρίσκεται και ένα τεράστιο ομοίωμα ενός ιταλού μάγειρα. Αν και αποτελεί απροσδόκητο θέαμα, ευχάριστο θα έλεγε κανείς με μία πρώτη ματιά, η πρόσοψη του σπιτιού της κ. Θεοδωράκη έχει διχάσει τους κατοίκους και τους επισκέπτες της Τσάμη Καρατάσου, ως προς την αισθητική του.

Δεν είναι όμως αυτό το μοναδικό περίεργο αξιοθέατο της οδού. Στην είσοδο μιας πολυκατοικίας στον αριθμό 40, μπροστά από μια ανθισμένη βιγκόνια βρίσκεται ένα επιβλητικό συντριβάνι. Διακοσμημένο αποκλειστικά με κοχύλια, διαθέτει τρία επίπεδα. Το δεύτερο συγκρατούν τέσσερις (μάλλον) Αφροδίτες, ενώ στην κορυφή του δεσπόζουν ένα περιστέρι, ένας σκύουρος που κραδαίνει με ευχαρίστηση ένα φουντούκι και στη μέση, ένα μωρό που μοιάζει με το Manneken Pis των Βρυξελλών και κρατά πάνω από τους ώμους του με το ένα χέρι ένα τεράστιο κοχύλι. Πάνω στο συντριβάνι υπάρχει η επιγραφή «Βραχνός Γ. Τάκης 1980», που μας πληροφορεί πιθανόν για τον δημιουργό και την ημερομηνία κατασκευής.

Ακριβώς απέναντι βρίσκεται ο **Όμιλος Ελληνικών Λαϊκών Χορών «Ελένη Τσαούλη»** που ιδρύθηκε το 1954 –το μαρτυρά και η ιδιαίτερη ταμπέλα του– από την ίδια και μία μικρή ομάδα χορευτών, που έθεσαν

σαν πρώτο στόχο τους τη διάδοση και προβολή των λαϊκών χορών. Σήμερα ο όμιλος διατηρεί ακόμη χορευτική ομάδα περίπου σαράντα πέντε μελών, παιδική χορευτική ομάδα, βεστιάριο με πάνω από 150 φορεσιές –οι περισσότερες αυθεντικές– διαφόρων περιοχών της Ελλάδας και ρεπερτόριο χορών από τις περισσότερες ελληνικές περιοχές.

Στο **νούμερο 46**, ένα ακόμη νεοκλασικό κτίριο με κεραμοσκεπή και όχι ιδιαίτερα διατηρημένη πρόσοψη μπερδεύει. Κατοικείται ή όχι; Δυο-τρία μικρά γλαστράκια δεσπόζουν στο μπαλονάκι της πρόσοψης και ένας καταπράσινος κισσός έχει σκεπάσει τρυφερά την αριστερή του γωνία, αλλά δεν υπάρχουν εμφανή σημάδια κατοίκησης. Αν πλησιάσει κανείς όμως τη βαριά ξύλινη πόρτα, θα δει μια μπρούτζινη πλακέτα με την επιγραφή **«Jazz & Τζαζ»**. Μη μπερδεύεστε. Δεν πρόκειται για κάποιο καλά κρυμμένο speakeasy μπαρ. Διαβάστε παρακάτω: **«Κέντρο για την προστασία του κλασικού οχήματος»**. Είναι ο **Σύλλογος Σκαρabaίων**, όπως πολύ απλά λένε οι κάτοικοι της Καρατάσου και γεγονός είναι πως κατά μήκος του δρόμου υπάρχουν αρκετοί σκαρabaίοι αραγμένοι έξω από τα σπίτια για να το μαρτυρήσουν.

Στη συμβολή με την οδό **Καρατζά**, βρίσκεται ένα διethnώς μοναδικό, διαδραστικό μουσείο, το **«Μουσείο Συναισθημάτων Παιδικής Ηλικίας»**. Μέσω των εκθεμάτων του, το παιχνίδι και τα παραμύθια, ενθαρρύνει τα παιδιά να γνωρίσουν τον εαυτό τους και να κατανοήσουν τον κόσμο των συναισθημάτων, ενώ ταυτόχρονα ευαισθητοποιεί και υποστηρίζει τους ενήλικες σε θέματα που αφορούν τη συναισθηματική ανάπτυξη. Στεγάζεται σε ένα ακόμη πανέμορφο αρχιτεκτόνημα με λαδί πορτοπαράθυρα και σομόν πρόσοψη.

Σχεδόν ανά κάθε δεύτερη εξώπορτα (οι περισσότερες διατηρούν ακόμα τη θυρίδα για την αλληλογραφία με το όνομα του ιδιοκτήτη χαραγμένο πάνω) υπάρχει κι ένα μπολάκι με νερό και φαγητό. Φαίνεται πως οι κάτοικοι της Καρατάσου φροντίζουν οι γάτες και οι σκύλοι της οδού να μην εγκαταλείψουν τις σκιερές καβάτζες τους. Κι ενώ μια μαυρόγατα με βλοσυρό πράσινο βλέμμα έχει επιλέξει τη σκιά του σπιτιού της Μ. Θεοδωράκη, ένα γέρικο σκυλί, που έχει αποδεχτεί την κυριαρχία των αιλουροειδών στην Τσάμη Καρατάσου, αράζει στα σκαλάκια που χωρίζουν δύο αρχιτεκτονικές περιόδους – ένα ακόμη νεοκλασικό εκλεκτικιστικό, με μια ιδιαίτερη γύψινη πέργκολα στην οροφή του και μία πολυώροφη μοντέρνα πολυκατοικία της δεκαετίας του '70.

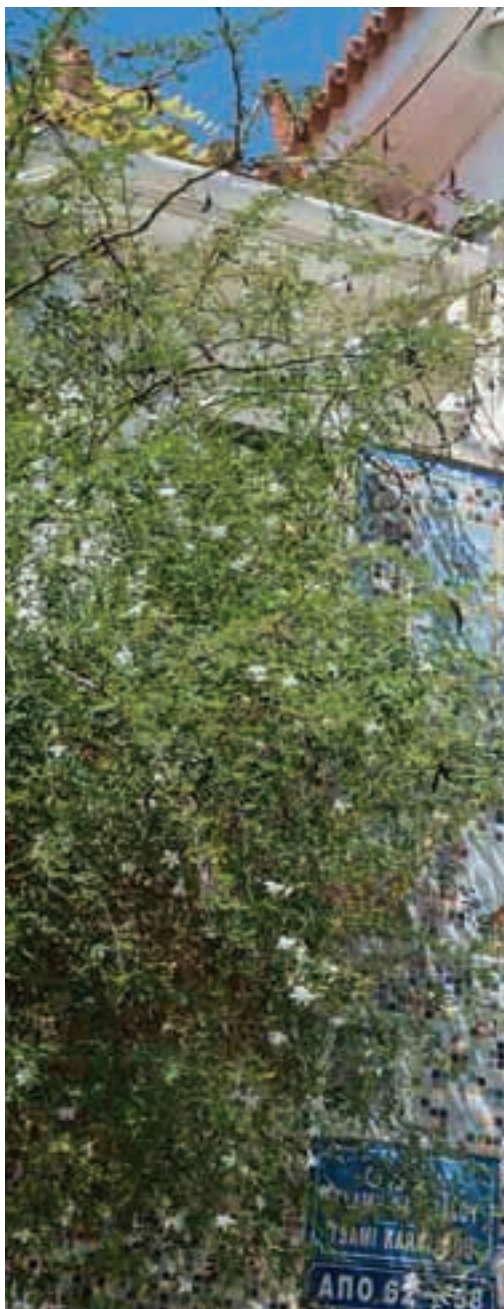
Η ησυχία του δρόμου διακόπτεται από τον παλιατζή, που στρατηγικά επιλέγει να περάσει από εκεί, καθώς αρκετά είναι τα νεοκλασικά που ανακινίζονται (ένα από αυτά φαίνεται φρεσκοβαμμένο και από την ανοικτή του πόρτα φτάνουν ήχοι μετακόμισης, ενώ σε ένα άλλο, περιτριγυρισμένο από σκαλωσιές, ένας εργάτης σοβατίζει συνοδεία μουσικής). Λίγα λεπτά αργότερα ακολουθεί και ένας σκράπερ μέσα σε ένα από τα εναπομείναντα τρίκυκλα με την καρότσα, που ζορίζεται στην ανηφόρα αφήνοντας ένα ηλεκτρικό αγκομαχητό.

Ο ήλιος παιχνιδίζει πάνω σε μία καλογουλισμένη μπλε Ford Cortina με λεοπάρ καθίσματα, λίγο πριν η Τσάμη Καρατάσου τελειώσει για να δώσει τη θέση της στη **Φιλοπάππου**. Δύο τουρίστες κατηφορίζουν εκστασιασμένοι την οδό. Στέκονται στη γωνία με την **Προπυλαίων** και θαυμάζουν αυτή τη μικρή φέτα Ηρωδείου που αναδύεται από τις φυλλωσιές των δέντρων. Είναι ένα ζευγάρι από τη Γαλλία που δηλώνει ερωτευμένο με το δρόμο, την Αθήνα, την Ελλάδα. Στην τελευταία μέρα των διακοπών τους στη χώρα μας, επέλεξαν για περίπατο έναν από τους πιο όμορφους δρόμους της πόλης. Αναζητούν μιμητές. Είσαι; **A**

ΛΥΤΕ ΤΗΝ ΤΣΑΜΗ ΚΑΡΑΤΑΣΟΥ;

Περπατήσαμε την οδό με τα ωραιότερα νεοκλασικά της Αθήνας

Της ΦΙΛΙΠΠΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗ - Φωτό: ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΡΑΤΖΑΣ





Η Θέα από ψηλά



Το σπίτι της Μαργαρίτας Θεοδωράκη ξεχωρίζει



Ένα ζευγάρι τουρίστες από τη Γαλλία δηλώνει ερωτευμένο με το δρόμο



● ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΝΤΟΚΟΣ ●

ΓΙΑΤΙ ΕΧΕΙ ΓΕΜΙΣΕΙ ΣΚΑΡΑΒΑΙΟΥΣ ΤΗΝ ΑΘΗΝΑ;

Του Στέφανου Τσιτσόπουλου

Πολύχρωμοι σκαρβαίοι περιπλανώνται, σκαρφαλώνουν, διαπλέκονται και ελίσσονται ανάμεσα σε ιερογλυφικά γράμματα - μηνύματα. Και πάντα σε φόντο ενός ποικιλόμορφου περιβάλλοντος: είτε στους τοίχους της Αθήνας, μιας και ο Ντόκος -ψάξε τον- ασκεί τη street art του σε πάμπολλα σημεία της πόλης, είτε στην γκαλερί The Blender, όπου μια νέα σειρά από πίνακές του εκτίθενται και σε προσκαλούν να αποκωδικοποιήσεις τους συμβολισμούς του. Από την αρχαία Αίγυπτο έως και τον Φραντς Κάφκα, η ιδιαίτερη, σουρεαλιστική και πολύχρωμη «εντομολογία» του Ντόκου αντιλαμβάνεται τον κόσμο, τα υποκείμενα και τα αντικείμενά του υπό το πρίσμα μιας διαρκούς αλλαγής και εξέλιξης, καθώς μόνο έτσι τα «είδη» επιβιώνουν και προχωρούν. Γεωμετρικά σχέδια και λάδια, ακρυλικά, ξύλα, πόρτες παλιών ψυγείων, καθρέφτες και λαμαρίνες - καπό αυτοκινήτων, συνθέτουν μια εντυπωσιακή δουλειά ενός καλλιτέχνη, που, παρά το «δυσπρόσιτο» της επαφής με τον μιντιακό κόσμο, δεν αρνήθηκε μια μικρή κουβέντα-introduction στο σύμπαν του. Να και κάτι άλλο, επομένως, που μας ενθουσιάζει με την περίπτωση του: λιτά, χωρίς άγχος δημοσιότητας ή περιττά λογύδρια, ο Ντόκος προχωρά, εκπέμπει τα μηνύματα κι όποιος ακολουθεί, βλέπει, συνδέεται και... kudos!

Σκαρβαίοι μόνο! Υπάρχει μια μονοσήμαντη μεν αλλά συνεχής προέκταση του έργου σου, μια ευλαβικά εμμονική, αν μου επιτρέψεις, στάση ως προς το κόνσεπτ της «Μεταμόρφωσης»: ο Σκαρβαίος, σήμα κατατεθέν σου, αλλάζει κέλυφος, όπως και τα μηνύματα με αλφάβητο και σύμβολα. Τι κρύβεται πίσω από αυτή την επιμονή σου με το έντομο; Περιορισμένος δεν αισθάνομαι σίγουρα, διότι η αιτία που με ωθεί προς τη δημιουργία είναι η ανάγκη μου να αισθανθώ ελεύθερος. Ο σκαρβαίος είναι λοιπόν το μέσο που έχω επιλέξει για να αφηγηθώ μια ιστορία. Αν αυτό με περιόριζε ή δεν έβρισκε μέσα μου την πηγή της δημιουργικότητας, θα έκανα κάτι άλλο.

Υπάρχει κάτι το διαφορετικό στα παιχνιδιές στη χρήση του σκαρβαίου; Μιλάς για ευθείες συνδέσεις με τον ιερογλυφικό κωδικοποιημένο κόσμο της Αιγύπτου; Ευθείες συνδέσεις για έναν καλλιτέχνη δεν υπάρχουν. Όλα προκύπτουν από το φιλτράρισμα της πραγματικότητας μέσα από την αυθόρμητη κρίση ή την αίσθηση της καθημερινότητας που διακατέχει το δημιουργό τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή. Η δύναμη και η σημασία του εκάστοτε συμβόλου αλλάζει ριζικά τόσο μέσα στις εποχές, όσο και μέσα στην εξέλιξη της τέχνης. Ο σκαρβαίος, προσωπικά, με ελκύει σαν σκελετός και με εμπνέει σαν φυσική ύπαρξη και λιγότερο με ενδιαφέρει η θέση που είχε ως σύμβολο σε πολιτισμούς ή το πώς έχει χρησιμοποιηθεί από προγενέστερους καλλιτέχνες.

Τι θα δούμε στην Blender; Ολοκαίνουργια; Παλιά; 50-50; Καινούργια έργα,

με διαφορετικό μοτίβο. Θα δείτε τη συνέχεια της έμπνευσής μου και σε άλλα επίπεδα πλέον.

Μεταμορφώσεις. Πώς τις παρατηρείς στους ανθρώπους πρώτα και στην πόλη κατ' επέκταση; Τι είναι αυτό που καθορίζει την εξέλιξή μας-τους-της; Συμβαίνει συνειδητά ή ερήμην μας; Μέσα από τη δική μου οπτική, άνθρωποι και πόλη είναι ένα, και κατά συνέπεια και η εξέλιξή τους ή η μεταμόρφωση, όπως το λες εσύ, είναι κοινή. Πρώτα οι άνθρωποι κάνουν την πόλη και εν συνεχεία η πόλη τους ανθρώπους. Όταν οι άνθρωποι γίνονται πιο κλειστοί, πιο φοβισμένοι, τότε και η πόλη παίρνει την ίδια όψη. Αυτό που καθορίζει την εξέλιξη όλων μας είναι η κοινωνικοπολιτική κατάσταση, η παιδεία αλλά και η ίδια η ενέργεια της πόλης, που πηγάζει μέσα από τη διάθεση και τη δυνατότητα (χρόνος, χρήματα, δρώμενα) που έχει ο κόσμος να την εκτονώσει. Υπάρχουν αλλαγές που γίνονται συνειδητά, είτε με τη μορφή ακτιβισμού είτε με την έκφραση

της τέχνης σε δημόσιους χώρους, ακόμα και με μία διαδήλωση ή μια παρέα μαθητών που κάνει skate στην πλατεία. Παρ' όλα αυτά, η γενικότερη αλλαγή της τάξης των πραγμάτων του τέλους μιας εποχής πιστεύω πως έρχεται ερήμην μας σαν μια συλλογική πλάνη την οποία τελικά την αντιλαμβάνεται κάθε φορά η επόμενη γενιά από τη δική μας.

Σκέψου εσένα. Κι αν μπορείς και thou, μίλησέ μου για τη δική σου εξέλιξη-μεταμόρφωση. Και κατά τη διάρκεια της έως τώρα ζωής σου, μα και κατά τη διάρκεια της καθημερινότητάς σου. Αλλάζεις; Παίρνω σαν δεδομένο ότι όλοι οι άνθρωποι αλλάζουμε θέλοντας και μη. Το πόσο θα αλλάξει κανείς βρίσκεται στο χέρι του. Για να μπορέσεις να εξελιχθείς ως άνθρωπος και ως καλλιτέχνης πρέπει να είσαι πρόθυμος και ανοιχτός, να σέβεσαι το διαφορετικό και να σε ελκύει η γνώση. Προσπαθώ να αλλάζω, είναι κάτι που μου αρέσει να βλέπω στον εαυτό μου. Έχω συνεχώς μια τάση να παρατηρώ τον κόσμο, να αντλώ πληροφορίες και ύστερα να τις αποκωδικοποιώ. Αυτό είναι κάτι που σε αλλάζει καθημερινά. Κανένας άνθρωπος και ειδικά κανένας καλλιτέχνης δεν μπορεί να έχει τα μάτια του κλειστά και να μην παρατηρεί. Η τέχνη από μόνη της είναι ένας χώρος συγκέντρωσης νέων ιδεών. Αλλάζεις όσο αυτά που παρατηρείς τα αντιλαμβάνεσαι, τα συνειδητοποιείς και τα

επεξεργάζεσαι. Αν απλά αυτά περνούν μπροστά από τα μάτια σου, τότε δεν σου μένει τίποτα και συνεπώς δεν σε αλλάζουν. Όσο λοιπόν βλέπω τον εαυτό μου να αλλάζει, τόσο θα ξέρω ότι θα είμαι και σε θέση να δημιουργώ και να κάνω καινούργια πράγματα. Το ερώτημα λοιπόν για μένα δεν είναι αν αλλάζω, αλλά αν αλλάζω όσο μπορώ. **A**

The Blender Gallery, Ζησιμοπούλου 4, Γλυφάδα
Από 2 Νοεμβρίου έως και 8 Δεκεμβρίου 2017
www.theblendergallery.com
dimitrisntokos.com



IN-EDIT FESTIVAL

Φεστιβάλ σε μέγιστη ένταση

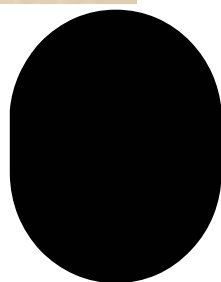
Πέντε μουσικά ντοκιμαντέρ σιγουράκια και
όλα τα σπέσιαλ πάρτι που πρέπει να χορέψεις

Του ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΤΣΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ



Ο μέγας **DON LETTS** έρχεται καλεσμένος του φεστιβάλ In Edit στην Αθήνα

Σκηνοθέτης, dj, μουσικός, ραδιοφωνικός παραγωγός. Μερικοί λόγοι που του βγάζουμε το καπέλο.



άνθρωπος που με το DJing του, συγκερασμό του άγριου λονδρέζικου πανκ ροκ των Clash και της τζαμαϊκάνας Rudeboy ρέγκε, συνέβαλε όσο κανένας άλλος για να γεφυρωθεί το χάσμα μεταξύ άσπρου και μαύρου.

Ο θρύλος. Εκείνων των μυθικών ημερών που σπίνιαρε τους δίσκους στο Roxxy, και μάλιστα ενώπιον του Τζο Στράμερ. Ή λίγο μετά τη διάλυση των Pistols, όταν φιλοξένησε τον Τζόνι Ρότεν στην Τζαμάικα, υποχρεώνοντας τον Ρίτσαρντ Μπράνσον να δημιουργήσει ειδικό side reggae δισκογραφικό project. Μέγας!

Ο Don Letts –που παραμένει για την ιστορία του χθες μα και την παρούσα, όπως τη γράφει ακόμα μέσα από τα ντοκιμαντέρ του ή τη ραδιοφωνική εκπομπή του στο BBC 6– αποτελεί ένα εκπαιδευτικό ιδεολογικό και αισθητικό sound system.

Μια ιδέα, μια φωνή και μια καταγιστική δράση που συνεχίζει να καθορίζει τον κώδικα της μουσικής, του στιλ και το zeitgeist μιας διαπολιτισμικής κουλτούρας που δεν πιστεύει στα «στρατόπεδα» μα την «ένωση». Κι όχι σκέτα ένας κομβικής σημασίας κλαμπ και ράδιο dj. Ως σκηνοθέτης ο Don Letts έκανε και κάνει ταινίες που εξερευνούν όλο το φάσμα του λονδρέζικου underground: από τους skinheads ως τους dread lockers, η παραγωγή του δεν άφησε τίποτα που να μείνει αχαρτογράφητο στο πεδίο της κοινωνικής συμπεριφοράς, μιας και η μουσική ταυτότητα είναι μόνο ένα μέρος από τον κώδικα των φυλών. A real Cosmo peace maker into the fantasmagoria of the cultural war, και ακολουθεί η ερώτηση - απάντηση: εσύ; Πόσα βιντεοκλίπ του Letts έχεις δει αλλά και χορέψει; Από τους Pretenders έως τον Elvis Costello και από τους Psychedelic Furs έως τον Bob Marley, τους Undertones, τους Musical Youth και Big Audio Dynamite, ο Letts ήταν συνεχώς παρών, όπου χόρευες ή άκουγες τη μουσική, ακόμα κι αν δεν το ήξερες. Ένεκα της «εφόδου» στην Αθήνα, τον ρωτήσαμε μερικά πράγματα περί της σημασίας του να μπαίνεις πιο βαθιά στη μουσική, πέραν του ήχου.

Αυτό που θεωρώ πως πάντα σε καθόριζε, ήταν η συνεπής στάση σου ως προς το «πέραν του ήχου». Είτε ως ντοκιμαντερίστας, είτε ως παραγωγός, dj, στην αφήγησή σου έσκαβες βαθιά στο πολιτικοκοινωνικό πεδίο. Πώς συνέλαβες την ιδέα, αλλά και με ποια μέσα, όχι μόνο τεχνικά, την κωδικοποίησες;
Είναι πάντα δύσκολο να κωδικοποιήσω αυτό που κάνω, γιατί δεν είναι κάτι το οποίο αναλύω, α-

φήνω αυτό το κομμάτι στους άλλους. Εγώ απλά ακολουθώ το ένστικτό μου και τα πράγματα που με εντριγκάρουν, χωρίς να μπαίνω στη διαδικασία να τα τεκμηριώσω. Απλώς ακολουθώ αυτό που αισθάνομαι.

Ένωσες, μέσα από το πανκ και τη ρέγκε, ασύμβατους έως τότε κόσμους. Τι ήταν αυτό που ένωσε τους παρίες πανκ και rudeboys σε μια κοινή πορεία;

Ήμασταν επαναστάτες με αιτία, δύο ανήσυχες «φυλές», και είχαμε ο καθένας τις δικές του μουσικές. Μάλλον τους άρεσαν πολύ οι δικές μας. Αυτό που πραγματικά πήρα από την πανκ είναι αυτή η λογική του D.I.Y. (doityourself/ φτιάξ' το μόνος σου) και παίρνοντας έμπνευση από αυτό, ξεκίνησα να ασχολούμαι με τον κινηματογράφο.

Είναι σωστή η αίσθησή μου, πως ειδικά το Λονδίνο σήμερα δεν «καίγεται» όπως παλιά;

Η πόλη την πρώτη δεκαετία του 21ου αιώνα βρισκόταν σε πολιτιστικό κόμμα αλλά τώρα που η κατάσταση έχει σοβαρέψει, σε πολιτικό και οικονομικό επίπεδο, κάτι μοιάζει να κινείται, ο κόσμος ξυπνάει. Και αυτή τη φορά, είναι η ώρα του Grime!

Το dresscode παραμένει ένας τρόπος για να δηλώσεις τη διαφορά σου; Ή και αυτό πλέον έγινε πολτός, καθώς όλοι πλέον φορούν τα πάντα, με αποτέλεσμα οι «φυλές» να μη γίνονται διακριτές;

Η μόδα της «μόδας» έχει περάσει, ήταν αποτέλεσμα μιας πιο αθώας εποχής. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι το προσωπικό στιλ δεν πρέπει να έχει πια σημασία, ακόμη και αν κάτι τέτοιο μοιάζει να συμβαίνει. Βέβαια, από την άλλη, ίσως είναι πιο σημαντικό να σκέφτεσαι τι συμβαίνει και όχι τι θα φορέσεις, είναι δύσκολα τα πράγματα εκεί έξω για τα νέα παιδιά!

Κρατιέμαι τόση ώρα, μα φτάνει, οπότε σε ρωτώ: Τι ήταν αυτό που έκανε, πέραν της ιδιοφυΐας τους στη μουσική, τους Clash τόσο φωτεινούς φάρους;

Όπως όλες οι μεγάλες μπάντες, και οι Clash ήταν προϊόν της εποχής τους, προέρχονταν, εμπνέονταν και απευθύνονταν σε αυτή. Εκτιμούσαν τη μουσική, σαν εργαλείο για να αλλάξεις εσένα και τον εαυτό σου, και αντιλαμβάνονταν πως όλο αυτό δεν είχε κανένα νόημα, αν η όψη σου και η μουσική σου ήταν χάλια.

Πρέπει να υπάρχει αίσθημα καταπίεσης και ασφυξίας για να βγει αληθινά μεγάλη μουσική; Ή, για να παραγάγεις ένα νέο ήχο, το μόνο που χρειάζεται είναι εγκυκλοπαιδική γνώση και τεχνολογική επάρκεια;

Λένε πως τα καλύτερα έργα τέχνης παράγονται σε εποχές κοινωνικής κρίσης, αλλά εγώ δεν πι-

στεύω ότι πρέπει να υποφέρεεις για να φτάσεις εκεί. Για νέους ήχους και φρέσκες ιδέες, ψάξε στους ερασιτέχνες και στους ρομαντικούς.

Έχεις ξανάρθει στην Αθήνα; Τι περιμένεις να βρεις στη μουσική αλλά και τη συνολική εικόνα;

Έχω περάσει μερικές φορές, αλλά πάντα ήμουν πολύ βιαστικός για να παρατηρήσω, και φοβάμαι πως ούτε αυτή τη φορά θα έχω αρκετό χρόνο. Προσπαθώ όμως να εκμεταλλεύομαι το χρόνο μου στο μέγιστο και να μπλέκομαι σε μία πολιτιστική ανταλλαγή, είναι άλλωστε αμφίδρομη διαδικασία, κάτι θα δώσω και κάτι θα πάρω!

Ακούω φανατικά την εκπομπή σου στο BBC 6. Πώς σετάρεις, με ποιο κριτήριο διαλέγεις τα τραγούδια; Ποιο είναι το μήνυμα που θέλεις να περάσεις;

Δεν υπάρχει απολύτως κανένα σχέδιο, καμία λογική και κανένα μήνυμα στο Culture Clash Radio. Είναι απλά μία επιλογή από μουσικές που με έφεραν μέχρι εδώ που βρίσκομαι σήμερα και μουσικές που θέλω να έχω μαζί μου αύριο. Είτε το πιστεύεις είτε όχι, στο σπίτι μου δεν ακούω ρέγκε όλη μέρα, είναι κατά κάποιο τρόπο στο DNA μου. Ο κόσμος είναι ένα απέραντο και όμορφο μέρος και είμαι πάντα ανοιχτός σε ό,τι έχει να μου δώσει, ειδικά όταν ένα καλό μπάσο παίζει από πίσω.

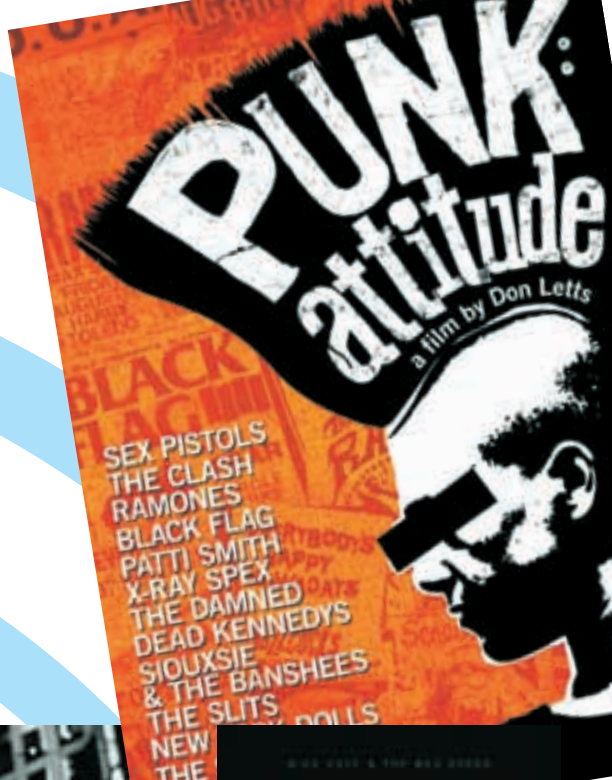
Με τι ασχολείσαι αυτό τον καιρό; Τι καινούργιο –αν– φιλμάρεις;

Όπως πολλοί άνθρωποι, παλεύω με διάφορα. Είναι μία δημιουργική διαδικασία, αλλά δεν παύει να είναι μάχη. Φυσικά, αν μπορούεις να επιβιώσεις κάνοντας κάτι που σου αρέσει, έχεις ήδη νικήσει. Πάντως αυτή την περίοδο ασχολούμαι με αυτά που είχα πάντα: κάνω την εβδομαδιαία μου εκπομπή στο ραδιόφωνο, παίζω σαν DJ και ετοιμάζω ένα καινούργιο φιλμ, για το οποίο έχω βουτήξει στον κόσμο των podcasts.

Εμένα κάθε μέρα. Εσένα; Σου λείπει ο Τζο Στράμερ;

Μου λείπει εκείνη η ανήσυχνη εποχή. Και λείπει και από τη μουσική σήμερα.

Ο Don Letts θα βρίσκεται στην Αθήνα, καθώς την Τρίτη 7 Νοεμβρίου θα κηρύξει τη λήξη του In - Edit / Athens Edition σπινιάροντας δίσκους στο Bell Ray (Φαλήρου 88, Κουκάκι, στις 9.30, είσοδος ελεύθερη). Την ίδια μέρα, στη Μικρή Σκηνή της Στέγης, στις 7.30, θα συζητήσει με τους θεατές, μετά την προβολή της ταινίας του «Punk: Attitude». Μια εικονοκλαστική ανθολογία του πανκ ροκ, όπως ξεκίνησε από το Ντιτρόιτ, «μετακόμισε» στο Λονδίνο και κατόπιν σάρωσε τον πλανήτη και την παγκόσμια κουλτούρα. Η Athens Voice είναι χορηγός επικοινωνίας. Ο Don Letts έρχεται στην Αθήνα με τη συνεργασία του In - Edit με το British Council.



CharlesBradley



B-movie

Μουσική για να την ακούσεις και να τη δεις, καθώς για δεύτερη χρονιά το In-Edit Athens Edition καταλαμβάνει τη Στέγη με 17 σπουδαία μουσικά ντοκιμαντέρ που διηγούνται ανεπανάληπτες ιστορίες. Από τα νεαρά παιδιά που με κίνδυνο της ζωής τους παίζουν ρέιβ σε πείσμα των μουλάδων του Ιράν, μέχρι τους Placebo, που περιοδεύουν στη Ρωσία ανακαλύπτοντας νέες, ύπουλες μορφές εξουσιαστικής καταπίεσης, το In-Edit, πέρα από το καλλιτεχνικό, έχει κι ένα ξεκάθαρο πολιτικό και ουμανιστικό στίγμα: keep on rocking in a free world, keep on playing the music brothers and sisters. Η Α.Β. υποστηρίζει επικοινωνιακά αυτό το τετράημερο πανηγύρι της κουλτούρας και διαλέγει πέντε ταινίες που πρέπει όπως και δέποτε να δεις, σε περίπτωση που δεν έχεις χρόνο για να χτυπήσεις το απόλυτο 17 στα 17!

The Man from Mo 'Wax

Ο James Lavelle είναι σημείο αναφοράς για τη μουσική των τελευταίων τριάντα χρόνων: είτε σαν dj είτε σαν πολυμυχανή ρυθμού, καθώς συντονίζει τους εμβληματικούς Uncle, αυτό το ιδιοφυές πλάσμα έζησε και ζει μια πολυτάραχη ζωή. Πώς ξεκίνησε; Πώς τα κατάφερε; Και ποιο ήταν αλλά και συνεχίζει να είναι το τίμημα της δόξας; Μην τον χάσεις! Ούτε το Σάββατο 4 Νοεμβρίου στη Μικρή Σκηνή στις 19:45, ούτε όμως και στο «Ρομάντσο» της Αναξαγόρα την Παρασκευή 3 Νοεμβρίου, μιας και ο παίκτης θα κηρύξει την έναρξη του φεστιβάλ, ελέγχοντας το sound system και εξωθώντας το στα άκρα. Θέλουμε να πούμε ευسخήμως πως ο James θα τα σπάσει!

Nick Cave: One More Time with Feeling

Το 16ο άλμπουμ του κι όλα τα μυστικά του, όπως τα διηγείται για πρώτη και τελευταία φορά. Σε κατάσταση συναισθηματικού σοκ και τελώντας υπό την επήρεια της απόλυτης θλίψης ένεκα του χαμού του παιδιού του, ο Cave ξεγυμνώνεται και αφήνεται σε ένα μυστικιστικό μα και συνάμα απόλυτα ανθρώπινο ξέσπασμα-κάθαρση, στα όρια της απόλυτης τέχνης που προκύπτει μετά από την ανθρώπινη τραγωδία. Το Σάββατο 4 Νοεμβρίου στη Μεγάλη Σκηνή, στις 20.15.

B-Movie: Lust & Sound in West Berlin 1979 - 1989

Μουσική, τέχνη, χάος, ομορφιά, τείχος, καταπίεση, ελευθερία: από την πανκ πρωτοπορία μέχρι το Love Parade, ο παραγωγός Mark Reeder κατέγραψε σε βίντεο όλες εκείνες τις άγριες νύχτες που συγκλόνισαν την πόλη. Από τα τρία ακόμη στο μηχανοκίνητο τέκνο, να μια ταινία ύμνος για το Βερολίνο, που γέννησε μια αισθητική ηχητική μπροσουρά, ακόμα σπαρταριστή, ζωντανή και ανεκτίμητη. Τη Δευτέρα 6 Νοεμβρίου, στη Μικρή Σκηνή, στις 7.30. Ακολουθεί συζήτηση με τον Reeder. Με τον οποίο όμως μία μέρα πριν, την Κυριακή 5 Νοεμβρίου, θα διαλέξουμε μουσικές και ρυθμούς, που θα ενώσουν το σταυροδρόμι Βησσαρίωνος και Σίνα με το εναλλακτικό Κρόιτςμπεργκ εκείνης της μυθικής πλέον εποχής. Ναι, στο μπαρ «Εφημερίδα» η κατάσταση θα είναι Berlin ecstatic music culture, ετοιμάσου!

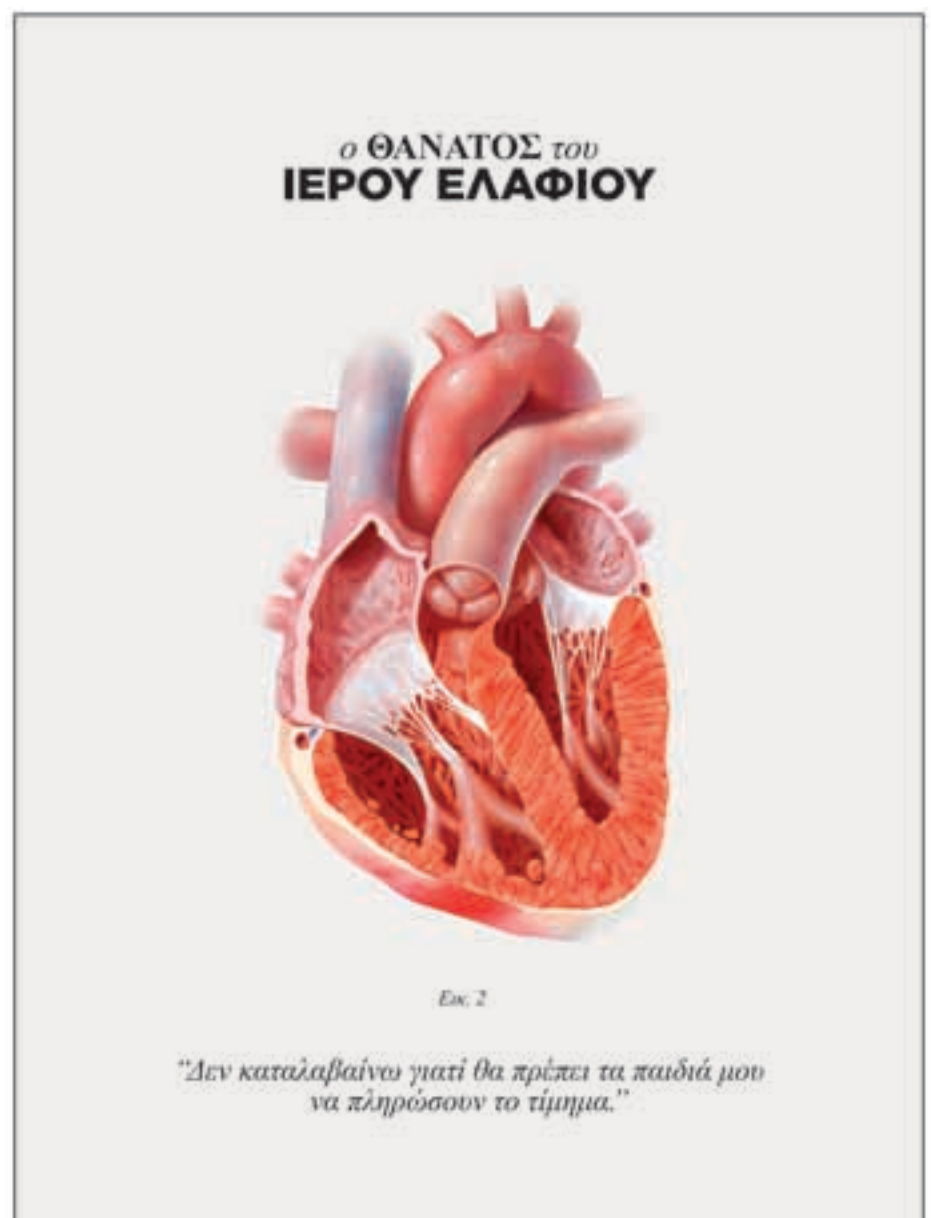
Charles Bradley: Soul of America

Έσβησε το φετινό Σεπτέμβρη στα 68 του. Όμως ο πρίγκιπας των δρόμων κατάφερε έστω και για πέντε χρόνια, μιας και στα 63 του κυκλοφόρησε τον πρώτο του δίσκο, να γίνει γνωστός επιτέλους για το μεταξένιο και αέρινο χαρμάνι του ήχου του. Μια συγκινητική ιστορία για τον επί 48 χρόνια συνεπή μα και αφανή ήρωα της μουσικής, που ποτέ δεν το έβαλε κάτω. Τη Δευτέρα 6 Νοεμβρίου, στις 5.30 στη Μικρή Σκηνή.

Punk: Attitude

Ο Don Letts, βετεράνος της πανκ νταμσκηνής, ανθολογεί το πανκ ροκ. Από το Ντιτρόιτ έως και το Λονδίνο, δεκάδες καλλιτέχνες τού μιλούν για εκείνες τις μέρες που το κουρασμένο ροκ μεταμορφώθηκε ξανά σε τρίλεπτη τρικυμία. Την Τρίτη 7 Νοεμβρίου στις 19.30, στη Μικρή Σκηνή, όπου με το πέρας της ταινίας, ο μέγας Don θα συζητήσει για όλους και για όλα. Και δεδομένης της προσωπικής του σχέσης με τους Clash και τους Sex Pistols, προβλέπεται να γίνει ο καλός χαμός. Κι ακόμα... χαμότερα: μην ξεχνάς πως ο Letts αργά το βράδυ, στο μπαρ Bell Ray στο Κουκάκι, θα παίξει τις ανεπανάληπτες μουσικές του στο closing party του In-Edit Festival. Να είσαι εκεί, πρώτη γραμμή, Φαλήρου 88.

Όλο το πρόγραμμα του 2ου In-Edit Festival εδώ: www.in-edit.gr/program





#

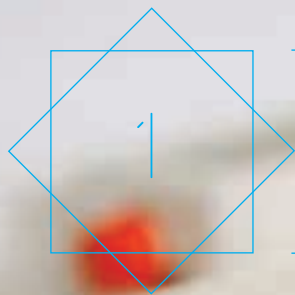
Soul / Body / Mind

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΑΦΙΕΡΩΜΑΤΟΣ ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΝΤΟΣΤΑΥΛΑΚΗ

ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ ΜΕ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ!

Οι μέρες μικραίνουν, ο καιρός ψυχραίνει και οι πρώτες φθινοπωρινές ιώσεις έχουν κάνει την εμφάνισή τους. Φροντίζοντας την υγεία μας μπορούμε να αντιμετωπίσουμε πολύ πιο αποτελεσματικά τις διάφορες ασθένειες, ενώ δεν πρέπει να ξεχνάμε τόσο το ρόλο της πρόληψης, όσο και τη σημασία της έγκαιρης διάγνωσης από τον ειδικό. Κακές καθημερινές συνήθειες, αλλά και άσκοπη κατανάλωση φαρμάκων μπορούν να βλάψουν ανεπανόρθωτα τον οργανισμό μας γι' αυτό είναι απαραίτητη η έγκυρη ενημέρωση. Και αυτό το φθινόπωρο η ATHENS VOICE είναι κοντά σας με ένα μεγάλο αφιέρωμα υγείας για τα θέματα που σας αφορούν!





ΠΟΝΟΛΑΙΜΟΣ, ΒΗΧΑΣ, ΣΥΝΑΧΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠ

Στα έλεγε η φουκαριάρα η μάνα σου «ζακέτα πάρε», αλλά εσύ είσαι επαναστάτης και βγήκες με το κοντομάνικο. Ο καιρός όμως έχει κρυώσει και άρχισες τα «αψού», τα «γκούχου» και δώσ' του ρούφηγμα η μύτη και καραμέλες οι ασπρίνες. Χάρμα οφθαλμών (και αυτιών) είσαι, κυκλοφορείς σε λεωφορεία και γραφεία τρομάζοντας τον κόσμο και γκρινιάζεις σε όποιον μιλάει ελληνικά για το πόσο χάλια αισθάνεσαι. Ξέρεις ήδη ότι πρέπει να πας στο γιατρό, αλλά λίγο η δουλειά, λίγο που δεν βρίσκεις διαθέσιμο ραντεβού, αν δεν νιώσεις ότι χαιρετάς το μάταιο τούτο κόσμο δεν σκοπεύεις να τον επισκεφτείς. Ευτυχώς που υπάρχουν τα απλά, παραδοσιακά γιατροσόφια που μπορούν να σε ανακουφίσουν από τα ενοχλητικά συμπτώματα του απλού κρυολογήματος. Τουλάχιστον μέχρι να πας στο γιατρό.

Ας αρχίσουμε από τα βασικά. Το κοινό κρυολόγημα ή αλλιώς ρινοφαρυγγίτιδα προσβάλλει το ανώτερο αναπνευστικό σύστημα και είναι εξαιρετικά μεταδοτικό. Η βασικότερη μέθοδος πρόληψης ενάντια στη λοίμωξη είναι το πλύσιμο των χεριών και η χρήση ιατρικής μάσκας. Σε περίπτωση όμως που νοσήσεις, τα πιο συχνά συμπτώματα είναι βήχας, πονόλαιμος, ρινική συμφόρηση και πυρετός. Είναι πιθανό να εμφανιστούν πόνος στους μυς, κόπωση, πονοκέφαλος και απώλεια όρεξης. Τα συμπτώματα υποχωρούν συνήθως μέσα σε 7-10 ημέρες, ωστόσο κάποια μπορεί να διαρκέσουν μέχρι και 3 εβδομάδες. Μιας και δεν υπάρχει θεραπεία, το καλύτερο που έχεις να κάνεις είναι να ενισχύσεις το ανοσοποιητικό σου ώστε να αντιμετωπίσει πιο γρήγορα και αποτελεσματικά τη λοίμωξη. Ύπνος, ξεκούραση και σωστή διατροφή είναι οι τρεις πιο σωστές κινήσεις. Από την άλλη, αν ψάχνεις τρόπους να ανακουφιστείς από τον ενοχλητικό βήχα, την ασταμάτητη καταρροή και τον εξαντλητικό πονοκέφαλο, σου έχουμε μερικά δοκιμασμένα –βεβαίως, βεβαίως– tips με υλικά που έχεις ήδη στην κουζίνα και τα ντουλάπια σου.

ΠΟΝΟΛΑΙΜΟΣ

- ▶ Στύβεις ένα λεμόνι και προσθέτεις μισή κουταλιά του γλυκού αλάτι. Ανακατεύεις καλά και κάνεις γαργάρες με μικρές γουλιές. Επανάλαβε 2-3 φορές την ημέρα. Μαγικό!
- ▶ Πότισε ένα κομμάτι βαμβάκι με οινόπνευμα. Ακούμπησέ το πάνω στο λαιμό σου και σταθεροποίησέ το με ένα foulάρι. Άσ' το όλη τη νύχτα. Το πρωί θα είσαι πολύ καλύτερα.
- ▶ Φτιάξε ένα χαμομήλι και ρίξε μέσα 1/4 κ.γ. μαγειρική σόδα. Ανακάτεψε και κάνε γαργάρες. Επανάλαβε όσες φορές χρειάζεται.
- ▶ Βράσε χαμομήλι ή τσάι του βουνού με τζίντζερ και μέλι ή λεμόνι και μέλι. Αφησέ το να κρυώσει και πιες το χλιαρό.
- ▶ Αντί για παϊδάκια, προτίμησε τις σούπες και ειδικά την κοτόσουπα. Μαλακώνει το λαιμό και βοηθάει την κατάποση.

Τα απλά, παραδοσιακά **γιατροσόφια** μπορούν να σε ανακουφίσουν από τα ενοχλητικά συμπτώματα του απλού κρυολογήματος

ΒΗΧΑΣ

- ▶ Κοιμήσου με το κεφάλι ψηλά, ώστε να μη στάζει βλέννα από τη μύτη στο λαιμό.
- ▶ Νερά. Πολλά νερά. Ειδικά αν ανήκεις στην κατηγορία των ανθρώπων που δεν μπορούν να βγάλουν φλέματα με το βήχα. Πίνοντας πολλά υγρά, τα φλέματα διαλύονται και είτε απορροφούνται από τον οργανισμό είτε αποβάλλονται από τα ούρα.
- ▶ Βράσε νερό και ρίξε μέσα μια κουταλιά του γλυκού θυμάρι. Αφησέ το πέντε λεπτά, σουρώσε και πιες το χλιαρό. Θα κάνεις ώρες να βήξεις.
- ▶ Κουρκούμη. Είναι μυστικό όπλο κατά του βήχα και έχεις πολλές επιλογές. Πρόσθεσε μισή κ.γ. σε ζεστό γάλα και πιες το. Ανακάτεψε μισή κ.γ. με μια κ.γ. μέλι και πάρ' το 3-4 φορές την ημέρα. Ρίξε μια κ.σ. σε 4 φλιτζάνια βραστό νερό, πρόσθεσε λεμόνι και μέλι και πιες το. Κάνει θαύματα!
- ▶ Βράσε 2-3 κ.σ. λιναρόσπορο σε μια κούπα νερό μέχρι να γίνει παχύρρευστο μείγμα. Στράγγισέ το και πρόσθεσε 2-3 κ.σ. μέλι και 2-3 κ.σ. λεμόνι. Ανακάτεψε καλά και φάε μια κουταλιά της σούπας. Επανάλαβε 2-3 φορές την ημέρα.

ΣΥΝΑΧΙ

- ▶ Ρίξε βραστό νερό σε μια λεκάνη και στάσου από πάνω. Σκέπασε το κεφάλι σου με μια πετσέτα ώστε να εγκλωβίζεται ο ατμός και κάνε εισπνοές. Μπορείς να προσθέσεις και μερικά φύλλα ή σταγόνες ευκαλύπτου.
- ▶ Ανακάτεψε μισή κουταλιά αλάτι σε βραστό νερό και περίμενε να κρυώσει. Έπειτα, χρησιμοποιώντας μια σύριγγα, στάξε 3-4 σταγόνες σε κάθε ρουθούνι.
- ▶ Νερά. Πολλά νερά. Τα ίδια θα λέμε;

ΠΥΡΕΤΟΣ

- ▶ Κομπρέσες με νερό και ξίδι ή νερό και λεμόνι.
- ▶ Χλιαρό μπάνιο.
- ▶ Αγαπημένες, παραδοσιακές βεντούζες. Μόνο για έμπειρους.
- ▶ Ο γιατρός τι λέει, είπαμε;

Σε κάθε περίπτωση, αν τα συμπτώματα επιμένουν ή επιδεινώνονται θα πρέπει να επισκεφθείτε το γιατρό. ●

ΠΟΝΟΙ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

Όσα πρέπει να ξέρει μια γυναίκα και πώς αντιμετωπίζεται η **δυσμηνόρροια**



Παναγιώτης Πεϊτσίδης

Πόνος περιόδου ή αλλιώς δυσμηνόρροια, είναι οι πόνοι οι οποίοι εξελίσσονται από την αρχή αλλά και κατά τη διάρκεια της περιόδου σε γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας. Η εντόπιση του πόνου είναι χαμηλή στην κάτω κοιλία και την πύελο. Πολλές φορές συνυπάρχουν συνοδά συμπτώματα όπως είναι κεφαλαλγία, ναυτία, τάση για έμετο, έλλειψη προσοχής, ημικρανία, υπερευαισθησία σε θόρυβο και φως κ.ά.

Η συχνότητα του φαινομένου αυτού, επισημαίνει ο **Παναγιώτης Πεϊτσίδης, Phd Msc Μαιευτήρας Χειρουργός Γυναικολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών**, κυμαίνεται παγκοσμίως από 16% έως 91% σε γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας. Η συχνότητα της νόσου αυτής είναι ιδιαίτερα υψηλή περί του 70 % σε νεαρά κορίτσια που βρίσκονται στην εφηβεία και αποτελεί το συνθέστερο αίτιο αποχής από το σχολείο. Θεωρείται ότι είναι το πιο συχνό γυναικολογικό σύμπτωμα παγκοσμίως, κατά το οποίο η γυναίκα επιζητά την ιατρική συμβουλή. Διακρίνονται δύο είδη δυσμηνόρροιας, η **πρωτογενής δυσμηνόρροια** και η **δευτερογενής δυσμηνόρροια**. Η πρωτογενής δυσμηνόρροια δεν οφείλεται σε καμία εμφανή αιτιολογία, η δευτερογενής δυσμηνόρροια οφείλεται σε εμφανή παθολογία του γυναικείου γεννητικού συστήματος. Οι κυριότερες αιτίες της δευτερογενούς δυσμηνόρροιας είναι: **α. Ενδομητρίωση, β. Ινομυώματα μήτρας, γ. Αδενomyosis, δ. Ορμονικές δυσλειτουργίες, ε. Κακοήγη νεοπλασμάτα, στ. Φλεγ-**

μονές χρόνιες (Τραχηλίτιδες, Κολπίτιδες), ζ. Κύστεις ωοθηκών.

Πώς εξηγούνται οι πόνοι κατά τη διάρκεια της περιόδου βιοχημικά

Έχει διαπιστωθεί ερευνητικά, συνεχίζει ο κ. Πεϊτσίδης, ότι κατά τη διάρκεια της έμμηνου ρήσεως εκκρίνονται στο αίμα της γυναίκας διάφορες χημικές ενώσεις οι οποίες ονομάζονται Προσταγλανδίνες. Οι χημικές αυτές ενώσεις έχουν την ιδιότητα να προκαλούν τοπική προσωρινή φλεγμονή, η οποία οδηγεί στη σύσπαση της μήτρας προκαλώντας το επώδυνο σύμπτωμα της περιόδου.

Τι οφείλει να κάνει μια γυναίκα όταν παρουσιάζει δυσμηνόρροια

Πρώτον να απευθυνθεί στον γιατρό της. Επιβάλλεται να γίνει λεπτομερής εργαστηριακός έλεγχος, κλινική εξέταση και προσεκτική λήψη ιστορικού (ατομικού και οικογενειακού), υπερηχογραφικός έλεγχος των έσω γεννητικών οργάνων. Σε πιο επίμονες και έντονες περιπτώσεις πυελικού άλγους δύναται να γίνει μαγνητική τομογραφία, διαγνωστική λαπαροσκόπηση και υστεροσκόπηση.

Φαρμακευτική αντιμετώπιση

Οι πόνοι περιόδου είναι μια ιδιαίτερα συχνή κλινική οντότητα η οποία διαταράσσει την ηρεμία και την ισορροπία της γυναίκας. **Όσον αφορά την πρωτογενή δυσμηνόρροια (χωρίς αιτία) συνήθως χορηγούνται αναλγητικά ή μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη (Μεφενάμικό οξύ, Παρακεταμόλη, Βουτυλοσκοπολαμίνη, Αναστολείς Κυκλοοξυγενάσης τύπου 2 κ.ά.).** Η χορήγηση πρέπει να γίνεται 24 ώρες τουλάχιστον

πριν την πρώτη μέρα της εμμήνου ρήσεως έτσι ώστε η συγκέντρωση του φαρμάκου στο αίμα της γυναίκας να είναι μεγαλύτερη και να έχει ισχυρότερες ανακουφιστικές επιδράσεις.

► Είθισται η χορήγηση των προαναφερθέντων φαρμάκων να γίνεται ταυτόχρονα με τη χρήση γαστροπροστατευτικών φαρμάκων προς αποφυγή ελκών στομάχου και γαστρίτιδας. Σε νεαρές γυναίκες (εφηβική ηλικία) χορηγούνται αντισυλληπτικά με πολύ καλά αποτελέσματα. Σε γυναίκες > 40 ετών με επώδυνα συμπτώματα, παρουσία αιμορραγιών εντός και εκτός περιόδου, καλά αποτελέσματα παρατηρούνται με την τοποθέτηση ενδομητρίου σπείραλ με την ουσία Λεβονοργεστρέλ εντός της μήτρας.

► Έχουν αναφερθεί επίσης εναλλακτικές μέθοδοι αντιμετώπισης όπως είναι ο βελονισμός, βιταμινοθεραπεία, ψυχοθεραπεία, η χρήση γιόγκα, λουτροθεραπεία, όλες όμως με αμφίβολα αποτελέσματα. Η κύρια μέθοδος αντιμετώπισης εξακολουθεί να παραμένει η φαρμακευτική.

► Πρέπει ιδιαίτερως να επισημανθεί ότι η αλλαγή του life style (τρόπου ζωής), η αποφυγή του καπνίσματος, του στρες, η βελτίωση της διατροφής, η άσκηση καθώς και η ανάπαυση έχουν ευεργετική δράση στην αντιμετώπιση της επώδυνης περιόδου.

► Στη δευτερογενή δυσμηνόρροια πολλές φορές απαιτείται χειρουργική αντιμετώπιση του αιτίου που προκαλεί τα συμπτώματα.

► Η γυναίκα οφείλει να απευθύνεται στο γιατρό ο οποίος με τη σειρά του πρέπει να κάνει λεπτομερή κλινικό-εργαστηριακό έλεγχο και να συστήσει την κατάλληλη θεραπεία ανάλογα με την κάθε περίπτωση. ●



Algon®: Το αναλγητικό με 3 δραστικά συστατικά, και για πόνους περιόδου

► 47%-70% των νεαρών γυναικών χρησιμοποιούν αναλγητικά για την ανακούφιση του πόνου, δεδομένου ότι οι φαρμακευτικές μέθοδοι θεραπείας καταγράφονται ως πιο αποτελεσματικές από τις μη φαρμακευτικές.

► Το Algon® αποτελεί ένα καταξιωμένο στη συνείδηση των Ελλήνων προϊόν, με εξαιρετικό φαρμακοδυναμικό αποτέλεσμα, άριστη ποιότητα, ευνοϊκό προφίλ ασφάλειας, πολυετή εμπειρία χορήγησης. Διατίθεται, πλέον, σε νέα, σύγχρονης αισθητικής και ελκυστική για τον καταναλωτή συσκευασία, συνεχίζοντας όμως με την ίδια επιτυχημένη φαρμακοτεχνική μορφή, θεραπευτική δράση, αποτελεσματικότητα και το απλό δοσολογικό σχήμα των 1-2 δισκίων, έως 3 φορές την ημέρα.

► Η δύναμη του Algon® είναι το ευρύ φάσμα δράσης του. Ενδείκνυται για τον πονοκέφαλο, τον πυρετό, την αρθραλγία, την οδονταλγία, τη νευραλγία, τη μυαλγία και βεβαίως τη δυσμηνόρροια. Τα 3 δραστικά συστατικά που περιέχει το Algon® προσφέρουν αναλγητική, αντιπυρετική και αντιφλεγμονώδη δράση.

► **Ακετυλοσαλικυλικό οξύ** (400 mg), με αναλγητική, αντιπυρετική και αντιφλεγμονώδη δράση, **Παρακεταμόλη** (200 mg), με αναλγητική και αντιπυρετική δράση, **Καφεΐνη** (50 mg), με διεγερτικές ιδιότητες, που μειώνουν την αντίληψη του πόνου και επιταχύνουν τη δράση των δύο παραπάνω αναλγητικών ουσιών.

Δεν χορηγείται σε παιδιά κάτω των 12 ετών, άτομα με υπερευαισθησία στα συστατικά του ή διασταυρούμενη υπερευαισθησία σε άλλα ΜΣΑΦ, γαστροδωδεκαδακτυλικό έλκος, ιστορικό αιμορραγιών, ηπατική & νεφρική ανεπάρκεια, νεφρολιθίαση, έλλειψη ενζύμου G6PD, υπό ηπαρινοθεραπεία. Το Υπουργείο Υγείας και ο Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων συνιστούν: **Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης - συμβουλευτείτε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας.**

Η χορήγηση φαρμάκων για την αντιμετώπιση της πρωτογενούς δυσμηνόρροιας πρέπει να γίνεται τουλάχιστον 24 ώρες πριν την πρώτη μέρα της εμμήνου ρήσεως, ώστε το φάρμακο να έχει μεγαλύτερες ανακουφιστικές επιδράσεις.

Ανακουφιστείτε από τα συμπτώματα της ξηροφθαλμίας



Lexipia ads

Υπάρχουν διαφορές στον σχεδιασμό των λιπαντικών σταγόνων κατά της ξηροφθαλμίας

Μόνο η οικογένεια προϊόντων Systane® περιέχει στην σύνθεσή της HP-Guar(R)*¹⁻⁴

Οι λιπαντικές οφθαλμικές σταγόνες Systane® Hydration με διπλό πολυμερές παρέχουν αυξημένη διάρκεια ανακούφισης και προστασία, υψηλότερη ενυδάτωση και καλύτερη εφύγρανση συγκριτικά με σταγόνες που περιέχουν μόνο υαλουρονικό όξυ^{5,6}.



1. Systane Ultra, Directions for use Alcon Laboratories, 2016. 2. Systane Hydration, Directions for use Alcon Laboratories, 2016. 3. Systane Gel Drops, Directions for use Alcon Laboratories, 2016. 4. Systane Balance, Directions for use Alcon Laboratories, 2016. 5. Ketelson H, Rangarajan R, Kraybill B. Effects of a dual polymer artificial tear solution on prolonged protection, recovery, and lubricity in an in vitro human corneal epithelial cell model. The Association for Research in Vision and Ophthalmology Annual Meeting, 2014; E-Abstract #3695/A0209. 6. Rangarajan R, Kraybill B, Ogundele A, Ketelson H. Effects of a Hyaluronic Acid/Hydroxypropyl Guar Artificial Tear Solution on Protection Recovery and Lubricity in Models of Corneal Epithelium. October 1; 31(B): 491-7.

 **NOVARTIS**

Novartis (Hellas) A.E.B.E.
12^ο χλμ. Εθνικής Οδού
Αθηνών - Λαμίας,
144 51 Μικτόρρωσι,
Τηλ.: +30 210 281 1712

Γραφείο Θεσσαλονίκης:
12^ο χλμ Εθνικής Οδού Θεσσαλονίκης -
N. Μοσχονών, 570 01 Θέρμη,
Τηλ.: +30 2310 424 039

ΦΑΡΜΑΚΟΕΠΑΓΓΡΥΠΗΣΗ: +30 210 2828812

Systane®
Family of Products

0017006050006 / P. SYM. 03/2016

ΝΙΚΗΣΤΕ ΤΗΝ ΑΨΠΝΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΟ ΤΡΟΠΟ

Valetonina®: Πρωτοποριακός συνδυασμός Βαλεριάνας και Μελατονίνης



Ο ύπνος είναι μία φυσιολογική και απαραίτητη διαδικασία για την αναζωογόνηση και την καλύτερη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Σε μία πρόσφατη έρευνα που πραγματοποιήθηκε στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης περίπου 1 στους 3 ενήλικες αντιμετωπίζει πρόβλημα με τον ύπνο. Στην Ελλάδα υπολογίζεται ότι η αΨπνία απασχολεί περίπου 2 εκατομμύρια άτομα.

Η αΨπνία χαρακτηρίζεται από:

- Δυσκολία στην επέλευση του ύπνου
- Συχνές αφυπνίσεις κατά τη διάρκεια της νύχτας μετά τις οποίες δεν είναι εύκολο να επέλθει ξανά ο ύπνος
- Πολύ πρωινή αφύπνιση
- Κακή ποιότητα ύπνου

Η ανεπαρκής ποιότητα ή/και ποσότητα του ύπνου οδηγεί σε ένα έντονο αίσθημα υπνηλίας και αυξημένης κόπωσης κατά τη διάρκεια της ημέρας που μειώνουν την απόδοση στην εργασία και δυσκολεύουν την ανταπόκριση στις καθημερινές δραστηριότητες.

Το πρόβλημα είναι συχνότερο στις γυναίκες, σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και σε εργαζόμενους σε βάρδιες. Σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση της αΨπνίας παίζουν το στρες και το άγχος.

Αν ταλαιπωρείστε από την αΨπνία, φροντίστε το δωμάτιό σας να είναι ήσυχο, σκοτεινό, με καλή θερμοκρασία και αφήστε έξω τις ηλεκτρικές συσκευές. Χαλαρώστε με ένα ζεστό μπάνιο, ένα ποτήρι γάλα ή διαβάζοντας ένα βιβλίο. Ιδιαίτερο ρόλο παίζει και η διατήρηση ενός σταθερού προγράμματος ύπνου - αφύπνισης γιατί βοηθά στη ρύθμιση του βιολογικού ρολογιού του οργανισμού.

Σημαντικά όπλα στην αντιμετώπιση της αΨπνίας αποτελούν 2 ουσίες, η **μελατονίνη** και η **βαλεριάνα**.

Μελατονίνη: καθορίζει τον κύκλο ύπνου - αφύπνισης

Η μελατονίνη είναι μία φυσική ορμόνη που παράγει ο οργανισμός μας και η οποία καθορίζει τον κύκλο ύπνου - αφύπνισης. Το ρολόι του οργανισμού μας ελέγχει πόση μελατονίνη παράγεται κατά τη διάρκεια του 24ώρου. Η έκκριση της μελατονίνης αρχίζει αργά το απόγευμα, φθάνει στα υψηλότερα επίπεδα στο μέσο της νύχτας και στη συνέχεια μειώνεται ώστε να επιτευχθεί η πρωινή αφύπνιση. Ο κύριος παράγοντας που ρυθμίζει την παραγωγή και την έκκρισή της είναι η απουσία φωτός.

Όσο μεγαλώνουμε η ενδογενής παραγωγή της μελατονίνης μειώνεται για αυτό εμφανίζεται αυξημένη συχνότητα διαταραχών του ύπνου, κυρίως μετά τη μέση ηλικία.

Στα άτομα που πάσχουν από αΨπνίες έχει αποδειχθεί ότι μετά από λήψη μελατονίνης για 3 εβδομάδες η ποιότητα του ύπνου βελτιώνεται, οι νυχτερινές αφυπνίσεις μειώνονται και πρωτίστως μειώνεται ο χρόνος επέλευσης του ύπνου, δηλαδή κοιμούνται πιο γρήγορα. Η μελατονίνη επιτρέπει τη βελτίωση του νυχτερινού ύπνου ώστε να είμαστε σε μεγαλύτερη εγρήγορση την ημέρα.

Βαλεριάνα: Το ηρεμιστικό της φύσης

Η βαλεριάνα είναι φυτό με καθολικά αναγνωρισμένες χαλαρωτικές ιδιότητες, οι οποίες αποδίδονται κυρίως στην ύπαρξη ουσιών, όπως το βαλερενικό οξύ. Το όνομά της προήλθε από τη λατινική λέξη valere που σημαίνει υγεία. Η βαλεριάνα συμβάλλει στη μείωση των καταστάσεων έντασης και ταραχής και φυσικά ευνοεί και το γαλήνιο ύπνο.

Όταν η βαλεριάνα συνάντησε τη μελατονίνη δημιουργήθηκε η **Valetonina®** - ο φυσικός τρόπος να νικήσετε την αΨπνία.

H Valetonina® έχει έναν καινοτόμο σχεδιασμό που επιτρέπει την απελευθέρωση των δύο συστατικών της σε διαφορετικούς χρόνους. Η επικάλυψη του δισκίου, η οποία περιέχει τη μελατονίνη, διαλύεται γρήγορα συμβάλλοντας στη **μείωση του χρόνου που έρχεται ο ύπνος**. Στο εσωτερικό του δισκίου, δηλαδή στον πυρήνα, βρίσκεται η βαλεριάνα (εκχύλισμα ρίζας), η απελευθέρωση της οποίας γίνεται σε δεύτερο χρόνο προσφέροντας έναν **παρατεταμένο και ήρεμο ύπνο κατά τη διάρκεια της νύχτας**.

Η Valetonina® χάρη στην έξυπνη σύνθεσή της και τον πρωτοποριακό σχεδιασμό της:

- Μειώνει το χρόνο επέλευσης του ύπνου
- Προσφέρει έναν παρατεταμένο, ήρεμο και ποιοτικό ύπνο
- Εξασφαλίζει ένα ευχάριστο ξύπνημα
- Βελτιώνει την ευεξία, τη διάθεση και την ανταπόκριση στην καθημερινή δραστηριότητα
- Επανασυγχρονίζει το βιολογικό ρολόι του οργανισμού ●

Valetonina®
LONG ACTION

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν την ισορροπημένη διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής

ΙΑΣΩ General

Ορθοπαιδικός τομέας

Η πιο σύγχρονη φροντίδα!

Στο **ΙΑΣΩ General** παρέχεται ολοκληρωμένη και εξειδικευμένη αντιμετώπιση των ορθοπαιδικών παθήσεων και τραυματισμών **όλο το 24ωρο**, από το στάδιο της πρόληψης και της διάγνωσης έως τη θεραπεία και την αποκατάσταση.



Υψηλού βαθμού εξειδίκευση και ολοκληρωμένη αντιμετώπιση

9 ορθοπαιδικές κλινικές-τμήματα με εξειδίκευση σε:

- Αναγεννητική και επανορθωτική ορθοπαιδική χειρουργική
- Αντιμετώπιση των αθλητικών κακώσεων
- Αντιμετώπιση του ορθοπαιδικού τραύματος
- Αρθροπλαστικές μεγάλων αρθρώσεων
- Αρθροσκοπική χειρουργική και χειρουργική ώμου
- Ενδοσκοπική και ελάχιστα επεμβατική χειρουργική σπονδυλικής στήλης (MISS)
- Μικροχειρουργικές τεχνικές

- Εξωτερικά ορθοπαιδικά ιατρεία
- Ιατρείο οστεοπόρωσης
- Απεικονιστικά τμήματα
- Ορθοπαιδικοί χειρουργοί για επείγοντα περιστατικά όλο το 24ωρο
- Μονάδα εντατικής θεραπείας
- Τμήμα φυσικοθεραπείας - εργομέτρησης - θεραπευτικής γυμναστικής

Κορυφαίοι ορθοπαιδικοί χειρουργοί

Το **ΙΑΣΩ General** αποτελεί εκπαιδευτικό κέντρο εξελιγμένων ορθοπαιδικών χειρουργικών τεχνικών με εκπαιδευόμενους από όλο τον κόσμο.

Οι πιο σύγχρονες και πρωτοποριακές χειρουργικές τεχνικές και θεραπείες:

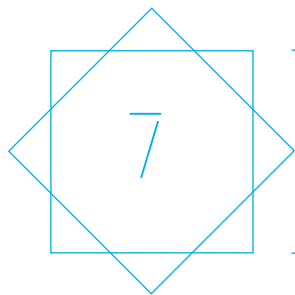
- Αρθροπλαστικής (MIS ισχίου και γόνατος, AMIS ισχίου, εξοστεικωμένη αρθροπλαστική ισχίου, μονοδιαμερισματική αρθροπλαστική γόνατος, με ψηφιακή υποβοήθηση κ.ά.)
- Αρθροσκόπησης
- Βιολογικές θεραπείες
- Ελάχιστα επεμβατικές χειρουργικές τεχνικές MIS (Minimally Invasive Surgery)
- Μικροχειρουργικής
- Ψηφιακής υποβοήθησης CAOS (Computerized Assisted Orthopaedic Surgery)



Λεωφ. Μεσογείων 264 / Τ.Κ. 155 62 Χολαργός / Τηλ: 210 6502000 / Fax: 210 6541267
www.iasogeneral.gr / Email: info@iasogeneral.gr / info@iaso.gr / info@iaso.gr



Για ό,τι πιο πολύτιμο έχεις.



ΟΤΑΝ ΕΡΧΕΤΑΙ Η ΑΠΩΛΕΙΑ ΜΥΪΚΗΣ ΜΑΖΑΣ

Πρωτεΐνες στη διατροφή μας, μια σίγουρη επένδυση χαμηλού κόστους



Μαρία Χριστοπούλου

Αν η αύξηση του προσδόκιμου ζωής συνεχίσει με τον ίδιο ρυθμό, πολλά μωρά που γεννήθηκαν μετά το 2000 θα γιορτάσουν τα 100ά γενέθλιά τους! Με αυτήν την καταπληκτική διαπίστωση γεννιέται αυτόματα η εξής ερώτηση-ανησυχία: Πώς θα καταφέρει ο άνθρωπος να ζήσει τις 2-3 επιπλέον δεκαετίες με καλή υγεία και λειτουργικότητα;

Τι είναι όμως «καλή υγεία» στις μεγαλύτερες και μεγαλύτερες ηλικίες; Η δυνατότητα να είναι κανείς αυτόνομος, να εκτελεί άνετα τις καθημερινές λειτουργίες, να είναι σε καλή κατάσταση και να συμμετέχει κοινωνικά είναι προϋποθέσεις για να απολαύσει κανείς τη μακροζωία, απαντά η Παθολόγος **Μαρία Χριστοπούλου MD, MSc Κλινικής Διατροφής**. Κατά συνέπεια, συνεχίζει, χρειάζεται ένας γερός και δυνατός οργανισμός. Και οι γραμμωτοί μύες, οι οποίοι αποτελούν ως το 40% του βάρους του σώματός μας, είναι το εργαλείο για τη δύναμη και την κινητικότητα μας.

ΣΑΡΚΟΠΕΝΙΑ

Φυσιολογικά, και καθώς η ηλικία προχωρά, η μάζα, η δύναμη και η αντοχή των μυών χάνονται βαθμιαία και οδηγούν σε μια κατάσταση που λέγεται σαρκοπενία. Μαζί με την ηλικία, η μειωμένη κινητικότητα, η κακή διατροφή και η αύξηση του λιπώδους ιστού δρουν συνεργικά και επιταχύνουν την υποστροφή των μυών. Σήμερα είναι τεκμηριωμένο ότι η σωστή διατροφή μαζί με τη συστηματική άσκηση είναι η πιο αποτελεσματική τακτική για να διατηρήσουμε τη μάζα και τη λειτουργία των μυών μας όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνια και ότι πρέπει να εφαρμοστούν έγκαιρα. Το κύριο διατροφικό συστατικό που συμμετέχει στη διαμόρφωση, τη διατήρηση και την ανάπτυξη της μυϊκής μάζας είναι οι πρωτεΐνες, οι οποίες αποτελούνται από μικρότερες και απλούστερες χημικές ενώσεις, τα αμινοξέα.

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Σύμφωνα με τις διεθνείς οδηγίες, οι ενήλικες κάθε ηλικίας πρέπει να προσλαμβάνουν κάθε μέρα μια ελάχιστη ποσότητα πρωτεϊνών (0,7 - 0,8 γραμμάρια ανά κιλό σωματικού βάρους) για τη διατήρηση του μυϊκού ιστού. Ωστόσο, πολλοί

μεγαλύτεροι ενήλικες δεν καταφέρνουν να καλύψουν τις ανάγκες τους σε πρωτεΐνες. Η πρόσληψη είναι ανεπαρκής γιατί συνήθως, και για διάφορους λόγους, τρώνε λιγότερο. Για παράδειγμα έχουν μειωμένη όρεξη, ή δεν τρώνε σωστά. Ταυτόχρονα, οι ανάγκες τους σε πρωτεΐνες γίνονται σταδιακά μεγαλύτερες. Χαρακτηριστικά, μετά την ηλικία των 50 ετών ο άνθρωπος χάνει το 1% της μυϊκής του μάζας κάθε χρόνο. Έτσι, η αποδόμηση των μυών γίνεται σταδιακά πιο έντονη και μακροπρόθεσμα οδηγεί σε επιβάρυνση της κινητικότητας, φυσική ανικανότητα και αυξημένη νοσηρότητα.

ΜΕΓΑΛΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

Στις μεγάλες ηλικίες η δυνατότητα του οργανισμού να διατηρήσει και να συνθέσει μυϊκή μάζα είναι ευθέως ανάλογη της πρωτεϊνικής πρόσληψης με την τροφή. Γι' αυτό υπάρχει η τάση οι διατροφικές ημερήσιες συστάσεις για πρωτεΐνες να είναι τουλάχιστον 1-1,2 γραμμάρια/κιλό σωματικού βάρους για τα άτομα άνω των 65 ετών. Μελέτες έχουν δείξει ότι άτομα που κατανάλωναν μεγαλύτερες ποσότητες πρωτεΐνης (1,1 γραμμάρια ανά κιλό σωματικού βάρους ημερησίως) είχαν μικρότερη απώλεια μυϊκού ιστού σε σχέση με αυτούς που κατανάλωναν μικρότερες ποσότητες (0,7-0,9 γραμμάρια ανά κιλό σωματικού βάρους ημερησίως). Η απαραίτητη ποσότητα πρωτεΐνης είναι καλύτερα να κατανέμεται στα γεύματα και όχι να λαμβάνεται ανομοιόμορφα σε ένα ή δύο από αυτά.

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΜΥΪΚΟΥ ΙΣΤΟΥ

Η ποιότητα της προσλαμβανόμενης πρωτεΐνης είναι εξίσου σημαντική με την ποσότητα για τη διατήρηση της μυϊκής μάζας με την πρόοδο της ηλικίας. Η ποιότητα μιας πρωτεΐνης εξαρτάται σε κάποιο βαθμό από τη δυνατότητά της να αποδίδεται γρήγορα στον οργανισμό αλλά κυρίως εξαρτάται από τη σύστασή της σε απαραίτητα αμινοξέα, δηλαδή αυτά που ο άνθρωπος πρέπει υποχρεωτικά να προσλάβει από τις τροφές. Οι πρωτεΐνες υψηλής ποιότητας είναι αυτές που περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα και στις ποσότητες που χρειάζονται στον ανθρώπινο οργανισμό και βρίσκονται κατά κανόνα στα ζωικά τρόφιμα (κρέατα, αυγά, πουλερικά, ψάρια, γαλακτοκομικά). ●



MERITENE ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΤΟΝΩΣΗ

Συμπερασματικά, τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας επωφελοούνται σημαντικά από την πρωτεΐνη της διατροφής. Το Meritene Δύναμη και Τόνωση είναι ένα ρόφημα με ενισχυμένη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη υψηλής ποιότητας (πρωτεΐνες γάλακτος), προσανατολισμένο στη διατήρηση της μυϊκής μάζας στις μεγαλύτερες ηλικίες, αποκαθιστώντας τις αυξημένες πρωτεϊνικές απαιτήσεις. Ταυτόχρονα αποδίδει 19 βιταμίνες και ανόργανα συστατικά συντελώντας στην τόνωση του οργανισμού.

Σημείωση: Άτομα που πάσχουν από ηπατική ή νεφρική ανεπάρκεια ή άλλα νοσήματα με περιορισμούς στη διατροφή, θα πρέπει να συμβουλευτούν το γιατρό τους.

Για περισσότερες πληροφορίες για το προϊόν επισκεφτείτε την διεύθυνση: www.meritene.gr

Soul/Body
Mind

“
Το **Meritene** Δύναμη και Τόνωση είναι ένα ρόφημα με ενισχυμένη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη υψηλής ποιότητας, προσανατολισμένο στη διατήρηση της μυϊκής μάζας στις μεγαλύτερες ηλικίες, αποκαθιστώντας τις αυξημένες πρωτεϊνικές απαιτήσεις.
”

Καταπολεμώντας τα σοβαρά νοσήματα

Στην **Bristol-Myers Squibb**
η δέσμευσή μας να αναπτύξουμε
καινοτόμα φάρμακα είναι το ίδιο
δυνατή με τη θέληση των ασθενών
να καταπολεμήσουν τα σοβαρά
νοσήματα

Οι ερευνητές μας εργάζονται
καθημερινά για να ανακαλύψουν τις
μελλοντικές θεραπείες σε ποικίλους
θεραπευτικούς τομείς όπως:

- Καρκίνος
- Καρδιαγγειακά Νοσήματα
- HIV / AIDS
- Ηπατίτιδα
- Νοσήματα του Ανοσοποιητικού
- Νοσήματα του Συνδετικού Ιστού
- Ανοσο-Ογκολογία

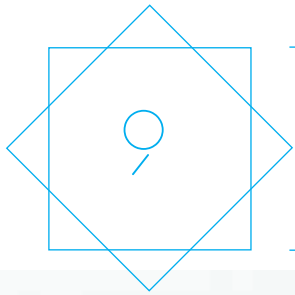
Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε την ιστοσελίδα
www.bms-greece.gr



Bristol-Myers Squibb

Μαζί μπορούμε να νικήσουμε

NOGR16NPO00245-01/ 20.01.16



ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΡΑΞΗ ΖΩΗΣ

Ο πνευμονιοκοκκικός εμβολιασμός αποτελεί ασπίδα προστασίας για το παιδί σας



Ακολουθήστε το πλήρες χρονοδιάγραμμα εμβολιασμού ενάντια στην πνευμονιοκοκκική νόσο και εμβολιάστε το παιδί σας με όλα τα εμβόλια που προβλέπει το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών Παιδιών και Εφήβων.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει ότι τα νοσήματα από πνευμονιόκοκκο αποτελούν σημαντικό πρόβλημα δημόσιας υγείας διεθνώς, μιας και συνοδεύονται από υψηλή νοσηρότητα και θνητότητα.

Ο πνευμονιόκοκκος προκαλεί τόσο διεισδυτικές λοιμώξεις, όπως η **μηνιγγίτιδα**, η **βακτηραιμία** και η **βακτηριακή πνευμονία**, όσο και μη διεισδυτικές, όπως η **οξεία μέση ωτίτιδα** και η **πνευμονία**, ενώ αποτελεί κύρια αιτία θανάτου παγκοσμίως σε παιδιά ηλικίας μικρότερης των 5 ετών.

Το ανοσοποιητικό σύστημα των παιδιών εξακολουθεί να αναπτύσσεται τα πρώτα 2 χρόνια της ζωής τους, καθιστώντας τα πιο ευάλωτα σε μολυσματικές ασθένειες όπως τα πνευμονιοκοκκικά νοσήματα.

Δεν πρέπει επίσης να ξεχνάμε ότι **παρόλο που ασθένειες οι οποίες πλέον προλαμβάνονται με εμβολιασμό** απαντώνται σπάνια σε πολλές χώρες, **οι μολυσματικοί παράγοντες που τις προκαλούν συνεχίζουν να κυκλοφορούν** σε κάποια μέρη του κόσμου. Πρέπει, λοιπόν, να αναδειχθεί η αναγκαιότητα του εμβολιασμού, ως ασφαλούς μέσου πρόληψης που διασφαλίζει καλύτερη υγεία και καλύτερη ποιότητα ζωής.

ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΜΕ ΜΕ ΥΓΕΙΑ

Ο εμβολιασμός είναι μία από τις σημαντικότερες πράξεις προκειμένου να προστατευτούμε από σοβαρά λοιμώδη νοσήματα. Ισχυροποιούμε το ανοσοποιητικό σύστημα εναντίον συγκεκριμένων μικροβίων έτσι ώστε ο οργανισμός να αντισταθεί στα μικρόβια αυτά, όταν ξαναέρθει σε επαφή μαζί τους. Ο εμβολιασμός προλαμβάνει 2-3 εκατομμύρια θανάτους κάθε χρόνο και αποτελεί μία από τις πλέον επιτυχημένες και αποδοτικές από άποψη κόστους παρεμβάσεις στον τομέα της δημόσιας υγείας.

Είναι σημαντικό για τα παιδιά να έχουν εμβολιαστεί πλήρως, καθώς έτσι μπορούν να προληφθούν ασθένειες πολύ σοβαρές, ακόμα και θανατηφόρες, ειδικά για βρέφη και μικρά παιδιά. **Η πρόληψη μέσω του εμβολιασμού αποτελεί τη σημαντικότερη ασπίδα προστασίας για το παιδί.**

Πριν από την κυκλοφορία και ευρεία χρήση των πνευμονιοκοκκικών συζευγμένων εμβολίων το 2000, εκτιμάται ότι είχαν παρουσιαστεί 14,5 εκατομμύρια περιπτώσεις σοβαρών κρουσμάτων από πνευμονιόκοκκο και πάνω 820.000 θάνατοι σε όλο τον κόσμο σε παιδιά ηλικίας κάτω των 5 ετών (με την πλειοψηφία των θανάτων να αφορούν σε ανεπτυγμένες χώρες).

Τα πνευμονιοκοκκικά συζευγμένα εμβόλια προστατεύουν από διάφορους τύπους βακτηρίων του πνευμονιόκοκκου που προκαλούν κάποιες πολύ σοβαρές ασθένειες στα παιδιά. Εκτιμάται δε ότι το χρονικό διάστημα 2011-2020, περίπου 1,5 εκατομμύριο ζωές θα έχουν σωθεί χάρη στα πνευμονιοκοκκικά συζευγμένα εμβόλια.

Τα συζευγμένα πνευμονιοκοκκικά εμβόλια σώζουν ζωές και συμβάλλουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο στην προστασία του παιδιού σας ενάντια στην πνευμονιοκοκκική νόσο. Ακολουθήστε το πλήρες χρονοδιάγραμμα εμβολιασμού ενάντια στην πνευμονιοκοκκική νόσο και **εμβολιάστε το παιδί σας με όλα τα εμβόλια που προβλέπει το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών Παιδιών και Εφήβων.**

ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

Ο πνευμονιόκοκκος είναι ένα βακτήριο που μπορεί να προκαλέσει σοβαρές και επικίνδυνες για την υγεία ασθένειες, μερικές από τις οποίες είναι θανατηφόρες, ενώ αποτελεί μία από τις πιο κοινές αιτίες πρόκλησης της πνευμονίας. Οι πνευμονιοκοκκικές λοιμώξεις εκδηλώνονται πιο συχνά κατά το χειμώνα και την αρχή της άνοιξης, χρονικό διάστημα στο οποίο τα αναπνευστικά νοσήματα είναι σε έξαρση. Μεταφέρονται μέσω μολυσμένων σταγονιδίων, για παράδειγμα με το βήχα ή το φτέρνισμα, καθώς και με την κοντινή επαφή και συνεύρεση με κάποιο άτομο που έχει μολυνθεί. **Τα παιδιά κάτω των 2 ετών και οι ενήλικες άνω των 65 είναι αυτοί που κινδυνεύουν περισσότερο να νοσήσουν.** Ο εμβολιασμός αποτελεί ένα αποτελεσματικό προληπτικό μέτρο για την προφύλαξη των ατόμων από τις πνευμονιοκοκκικές λοιμώξεις.

Τα πνευμονολογικά νοσήματα είναι χρόνια και δυσκολεύουν τη ζωή των ασθενών και των οικογενειών τους και συγκαταλέγονται ανάμεσα στις βασικότερες αιτίες θανάτου, παρά το γεγονός ότι η πλειονότητα των νοσημάτων αυτών μπορούν να προληφθούν με την υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών, όπως η αποφυγή του καπνίσματος και ο εμβολιασμός. Οι πνεύμονές μας είναι φτιαγμένοι για να αναπνέουν καθαρό αέρα –όχι καπνούς και σκόνης– και τα εμβόλια έχουν σώσει εκατομμύρια άτομα. ●

Κοίτα να δεις που κρατάς το προσκλητήριο γάμου της κόρης σου!

Όμως εσύ δεν το βλέπεις καθαρά.
Μην αφήνεις τον καταρράκτη να σε εμποδίζει.

Έχεις τόσα
ακόμα να δεις.



Κλείσε ραντεβού με τον Οφθαλμίατρό σου
και ενημερώσου για τις τελευταίες εξελίξεις
στην αντιμετώπισή του, όπως η ταυτόχρονη
διόρθωση καταρράκτη και αστιγματισμού.



5_500_050_092019 Hlep. Έκδοση: 09/2017

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΩΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΦΘΑΛΜΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ



ΜΙΑ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΗΣ

Alcon A Novartis Division

ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ

Da Vinci Xi: Το τελευταίας γενιάς σύστημα ρομποτικής χειρουργικής στο Υγεία



Το **Da Vinci Xi** διαθέτει την υψηλότερη διαθέσιμη απεικόνιση χειρουργικού πεδίου και δίνει τη δυνατότητα στους χειρουργούς να πραγματοποιούν πολύπλοκες επεμβάσεις με ασφάλεια και λιγότερο επεμβατικά.

Το **νοσοκομείο ΥΓΕΙΑ** βελτιώνει ακόμη περισσότερο την ποιότητα των υπηρεσιών που παρέχει στους ασθενείς του αναβαθμίζοντας τα ρομποτικά συστήματα των χειρουργείων του, με την ολοκλήρωση της εγκατάστασης του υπερσύγχρονου ρομποτικού συστήματος **Da Vinci Xi**.

Η ρομποτική χειρουργική παρουσιάζει τα τελευταία χρόνια αλματώδη αύξηση στις ουρολογικές επεμβάσεις με πολλαπλά οφέλη στον ασθενή, ειδικά στις επεμβάσεις του προστάτη. Πέραν αυτών πραγματοποιεί ευρύ φάσμα επεμβάσεων γενικής χειρουργικής, βariatρικής, καθώς και άλλων ειδικοτήτων όπως η γυναικολογία και η καρδιοχειρουργική.

ΣΥΣΤΗΜΑ DA VINCI XI

Το σύστημα ρομποτικής **Da Vinci Xi** εξασφαλίζει τη μικρότερη δυνατή τομή για τον ασθενή με επιπρόσθετα οφέλη την **ελαχιστοποίηση του μετεγχειρητικού πόνου και των επιπλοκών**, καθώς και τη σημαντική μείωση του χρόνου νοσηλείας, διασφαλίζοντας πιο γρήγορη ανάρρωση και ένα άρτιο αισθητικό αποτέλεσμα.

Χρησιμοποιεί **τριδιάστατη απεικόνιση (3D) υψηλής ανάλυσης (HD)**, προκειμένου ο χειρουργός να πραγματοποιεί επεμβάσεις με μεγάλη ακρίβεια, αποτελεσματικότητα και ευελιξία. Αποτελείται από ειδικά σχεδιασμένα εξαρτήματα, τα οποία επιτρέπουν τη μεταβίβαση λεπτών κινήσεων του χειρουργού στο χειρουργικό πεδίο.

Ρομποτική χειρουργική σημαίνει μικρότερης διάρκειας αναισθησία και μηδαμινή απώλεια αίματος, παράγοντες που έρχονται να ενισχύσουν τη **συντομότερη δυνατή αποκατάσταση του ασθενούς**. Το **Da Vinci Xi** διαθέτει την υψηλότερη διαθέσιμη απεικόνιση χειρουργικού πεδίου (**Crystal Clear**), ενώ οι βραχίονες

του είναι μικρότεροι, πιο λεπτοί και έχουν ένα πιο ευρύ πεδίο κινήσεων από το προηγούμενο μοντέλο, δίνοντας τη δυνατότητα στους χειρουργούς να πραγματοποιούν πολύπλοκες χειρουργικές επεμβάσεις με ακόμα μεγαλύτερη ασφάλεια και λιγότερο επεμβατικά.

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ DA VINCI XI

- ▶ Ασφαλή πρόσβαση σε όλα τα σημεία της κοιλιακής χώρας
- ▶ Εργονομικός σχεδιασμός για διεκπεραίωση όλων των ειδών των επεμβάσεων
- ▶ Μεγαλύτερη ακρίβεια, απόλυτη σταθερότητα των βραχιόνων και λεπτομέρεια στις κινήσεις λόγω της μεγέθυνσης του χειρουργικού πεδίου
- ▶ Μικρότερη διάρκεια αναισθησίας
- ▶ Μειωμένος κίνδυνος μόλυνσης ή απώλειας αίματος
- ▶ Ελαχιστοποίηση του μετεγχειρητικού πόνου και της δυσφορίας
- ▶ Σημαντική μείωση της περιόδου νοσηλείας
- ▶ Γρήγορη ανάρρωση και επάνοδος στις καθημερινές δραστηριότητες

ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΕΠΕΜΒΑΣΗ ΜΕ ΤΟ DA VINCI XI;

Το **Da Vinci Xi** επιτρέπει στο χειρουργό να πραγματοποιεί χειρουργικές επεμβάσεις από απόσταση και χωρίς να έρχεται ο ίδιος σε επαφή με το σώμα του ασθενή. Παρέχει την ευελιξία των ανοιχτών χειρουργικών επεμβάσεων, ενώ ταυτόχρονα διασφαλί-

ζει επιτυχία και σημαντικά οφέλη για τον ασθενή, αλλά και το χειρουργό.

Ο **χειρουργός** κάθεται σε μια ειδική κονσόλα μέσα στη χειρουργική αίθουσα και από απόσταση χειρίζεται τα χειρουργικά εργαλεία, τα οποία εισάγονται με τομές λίγων χιλιοστών στο σώμα του ασθενούς. Στη συνέχεια, έχοντας τρισδιάστατη εικόνα από την κονσόλα, ο χειρουργός κινεί με ειδικά χειριστήρια τους βραχίονες, ο καθένας από τους οποίους είναι συνδεδεμένος με ένα χειρουργικό εργαλείο.

Το **Da Vinci Xi** διαθέτει σύστημα φακών 3D απεικόνισης, που **παρέχει τη δυνατότητα μεγέθυνσης του χειρουργικού πεδίου έως και 15 φορές** για πολύ ακριβείς, σταθερές και λεπτομερείς κινήσεις.

Από το 2007 που εγκαταστάθηκε το πρώτο ρομποτικό σύστημα στο ΥΓΕΙΑ έχουν πραγματοποιηθεί πλήθος πρωτοποριακών ρομποτικών επεμβάσεων, πολλές εκ των οποίων για πρώτη φορά στην Ελλάδα. Ο μεγάλος αριθμός περιστατικών σε συνάρτηση με την υψηλή παρεχόμενη ποιότητα που προσφέρει η διαπίστευση από τον οργανισμό **Joint Commission International (JCI)** διασφαλίζουν το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα για τον ασθενή.



Η εξειδίκευση των χειρουργών συναντά
την τελειότητα της ρομποτικής στο ΥΓΕΙΑ

da Vinci Xi



Οργανισμός Διεπιστημονικός
and to Joint Commission International

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΟΛΥΠΛΕΥΡΗ ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ Η MSD ΣΤΟΧΕΥΕΙ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙ ΤΙΣ ΖΩΕΣ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Η 1η Έκθεση Βιώσιμης Ανάπτυξης της **MSD**, σύμφωνα με τα πρότυπα GRI G4!

Η MSD εξέδωσε την πρώτη Έκθεση Βιώσιμης Ανάπτυξης, στην οποία αποτυπώνονται οι σημαντικότερες πρωτοβουλίες της εταιρείας, που λειτουργεί στη χώρα μας από το 2010.

Η διευθύνουσα σύμβουλος της MSD Ελλάδας, Κύπρου και Μάλτας, **Agata Jakoncic**, χαρακτηρίζει τιμητικό το να υπογράφει την πρώτη Έκθεση Βιώσιμης Επιχειρηματικής Ανάπτυξης, επισημαίνοντας πως «η MSD αντιλαμβάνεται ότι η συμβολή του ιδιωτικού τομέα στην αειφόρο ανάπτυξη είναι πιο σημαντική από ποτέ και η ανάπτυξη της εταιρείας οφείλει να συμβαδίζει με την ανάπτυξη της οικονομίας, αλλά και της κοινωνίας στην οποία δραστηριοποιείται».

Η Έκθεση Βιώσιμης Ανάπτυξης αναδεικνύει την παρουσία της MSD Ελλάδας σε τέσσερις τομείς: **Κοινωνία, Περιβάλλον, Αγορά και Εργαζόμενοι**.

ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

► **Στον τομέα «Κοινωνία»**, η MSD Ελλάδας υλοποιεί προγράμματα τα οποία αντανakλούν το όραμα για ανάληψη πρωτοβουλιών που βελτιώνουν τις ζωές των ανθρώπων στην Ελλάδα και στηρίζονται στις αξίες της **Εκπαίδευσης, Καινοτομίας, Συνεισφοράς και Φροντίδας**.

► Μεταξύ των προγραμμάτων αυτών περιλαμβάνεται και η δράση **«Μπτέρα & Παιδί»**, που εντάσσεται στην πρωτοβουλία «MSD for Mothers, την παγκόσμια δέσμευση της MSD για τη βελτίωση της πρόσβασης των εγκύων, των μπερών και των βρεφών σε ποιοτικές υπηρεσίες υγείας αλλά και για την προστασία της ζωής τους.

► Στην Ελλάδα, το πρόγραμμα **«Μπτέρα & Παιδί» υλοποιείται από τους Γιατρούς του Κόσμου**. Κατά τον πρώτο χρόνο λειτουργίας του έχουν παρασχεθεί γυναικολογικές υπηρεσίες σε 28.572 γυναίκες και προ-γεννητικές υπηρεσίες υγειονομικής φροντίδας σε 2.511 εγκύους. Προσφέρθηκαν, επίσης, παιδιατρικές υπηρεσίες σε 4.814 νεογνά και βρέφη και διανεμήθηκαν 4.291 πακέτα με είδη βρεφικής ανάγκης. Η κινητή ιατρική μονάδα του προγράμματος πραγματοποίησε 199 επισκέψεις σε ανοιχτούς χώρους φιλοξενίας προσφύγων. Παρασχεθήκαν γυναικολογικές υπηρεσίες σε γυναίκες του ανοιχτού χώρου φιλοξενίας προσφύγων στο Καρά Τεπέ της Λέσβου και έγιναν προ-γεννητικές εξετάσεις σε μετανάστριες και πρόσφυγες. Παράλληλα, εξασφαλίστηκαν χώροι φιλοξενίας για γυναίκες μετά τον τοκετό, διανεμήθηκε ενημερωτικό υλικό σε πέντε γλώσσες και εκπαιδεύτηκαν 705 επαγγελματίες Υγείας.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

► **Στον τομέα «Περιβάλλον»**, η MSD ακολουθεί τις διαδικασίες και τις πολιτικές που έχουν τεθεί από τη μητρική εταιρεία, τη Merck & Co, Inc., Kenilworth, NJ, USA. Η τελευταία έχει δημιουργήσει τρεις περιβαλλοντικούς στόχους, οι οποίοι είναι πλήρως ευθυγραμμισμένοι με

τις δραστηριότητές της και επικεντρώνονται στην αντιμετώπιση των παγκόσμιων περιβαλλοντικών προκλήσεων.

Η MSD Ελλάδας προωθεί την ψηφιακή επικοινωνία ως αντισταθμιστικό μέτρο για τον **περιορισμό της χρήσης του χαρτιού** και βρίσκεται σε **διαδικασία αντικατάστασης των οχημάτων της με νέα χαμηλότερων εκπομπών αερίων** του θερμοκηπίου.

ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

► **Η MSD Ελλάδας δίνει μεγάλη σημασία στον τομέα «Αγορά»**, επιδεικνύοντας σημαντική ευαισθησία και υπευθυνότητα. Αναγνωρίζοντας πως οι απαντήσεις στις σημερινές και μελλοντικές προκλήσεις στην Υγεία, το Περιβάλλον και την Οικονομία απαιτούν πολύπλευρη συμμετοχή και δεξιότητες, συνεργάζεται με άλλους φορείς που μοιράζονται τη δέσμευσή της και οι οποίοι έχουν τη δική τους μοναδική εμπειρία και τεχνογνωσία.

► Λειτουργεί την ολοκληρωμένη ηλεκτρονική πλατφόρμα www.msdpharmacy.gr για τους επαγγελματίες Υγείας του φαρμακείου. Δεσμεύεται για την ποιότητα των προϊόντων της και απαιτεί αντίστοιχα πρότυπα από τους προμηθευτές της, προκειμένου να διασφαλιστεί η ασφάλεια των ασθενών.

► Το σύνολο των δράσεων της MSD Ελλάδας **υλοποιείται χάρη στους ανθρώπους της εταιρείας και η MSD αναγνωρίζοντας τον καθοριστικό τους ρόλο, επικεντρώνεται σε αυτούς**. Φροντίζει να τους παρέχει πρόσβαση σε εκπαιδευτικά προγράμματα και υλικό που αφορά σε δεξιότητες διαχείρισης, ηγεσίας, καινοτομίας, digital marketing και άλλων επιχειρησιακών ενοτήτων. Εφαρμόζει, παράλληλα, διαδικασίες για τη διαχείριση των ταλέντων τους, ενώ οι εργαζόμενοι απολαμβάνουν πλήθος παροχών, όπως σωματικής ευεξίας, κοινωνικής και οικονομικής ευμερίας αλλά και παροχές που αποσκοπούν στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής, προσωπικής και οικογενειακής ζωής.

► **Για να διαβάσετε ολόκληρη την Έκθεση μπορείτε να επισκεφθείτε τη σελίδα www.msd.gr**

Στην MSD υλοποιούν προγράμματα που βελτιώνουν τις ζωές των ανθρώπων και στηρίζονται στις αξίες της **Εκπαίδευσης, Καινοτομίας, Συνεισφοράς και Φροντίδας**, καθώς πιστεύουν ότι η ανάπτυξη της εταιρείας οφείλει να συμβαδίζει με την ανάπτυξη της οικονομίας, αλλά και της κοινωνίας στην οποία δραστηριοποιείται.



Καινοτομία εμπνευσμένη από τη ζωή.

Στην Pharmathen αλλάζουμε το μέλλον της υγείας, επενδύοντας συνεχώς στην έρευνα και την ανάπτυξη νέων φαρμάκων. Εξάγουμε καινοτόμα προϊόντα υψηλής τεχνολογίας σε περισσότερες από 85 χώρες, στηρίζοντας την ποιότητα ζωής των ασθενών σε ολόκληρο τον κόσμο.

 **Pharmathen**
Innovation inspired by life

Δερβενακίων 6, 153 51 Παλλήνη, Αττική
t +30210 6604 300, f +30210 6666 749
www.pharmathen.com



Η εξέλιξη της ρομποτικής τεχνολογίας βρίσκει το θεραπευτήριο **Metropolitan** σε πρωτοποριακή θέση σε ευρωπαϊκό, αλλά και σε παγκόσμιο επίπεδο, με την αναβάθμιση του ρομποτικού συστήματος **MAKO** για την αντιμετώπιση των παθήσεων στο γόνατο και το ισχίο.

Από τη Δευτέρα 16 Οκτωβρίου 2017 λειτουργεί **αποκλειστικά για την Ελλάδα στο Metropolitan Hospital** το αναβαθμισμένο **Ρομποτικό σύστημα Γόνατος και Ισχίου MAKO**. Έπειτα από τέσσερα χρόνια επιτυχούς εφαρμογής του συστήματος είναι πλέον πραγματικότητα η εφαρμογή της Ρομποτικά Υποβοηθούμενης Ολικής Αρθροπλαστικής Γόνατος MAKO. **Η ανανέωση του συστήματος MAKO επιτρέπει τώρα, εκτός από τη μερική, και την ολική αρθροπλαστική του γόνατος.** Με τον τρόπο αυτό παρέχονται ολοκληρωμένες λύσεις για την οστεοαρθρίτιδα του γόνατος με μοναδική για την Ελλάδα και την Ευρώπη τεχνολογία αιχμής. Η αναβάθμιση της ρομποτικής τεχνολογίας έχει πραγματοποιηθεί εκτός από το Metropolitan Hospital σε 150 από τα μεγαλύτερα νοσοκομεία των ΗΠΑ.

CENTER OF EXCELLENCE

Το θεραπευτήριο Metropolitan διαθέτει αποκλειστικά τεχνολογία για Ρομποτικά Υποβοηθούμενες Επεμβάσεις και έχει λάβει τον τίτλο «**Κέντρο Εξαιρετικής Κλινικής Δραστηριότητας για τη Ρομποτική Χειρουργική MAKO**» (Center of Excellence), τον οποίο κατέχουν ελάχιστα κέντρα παγκοσμίως. Σε αυτόν τον τίτλο συνέβαλε ο διεθνής εκπαιδευτικός ρόλος του τμήματος ρομποτικής ορθοπαιδικής του θεραπευτηρίου, των γιατρών του και του νοσηλευτικού προσωπικού με τη γνώση, το πάθος και την αφοσίωσή του.

Πλεονεκτήματα της Ρομποτικά Υποβοηθούμενης Ολικής Αρθροπλαστικής Γόνατος

Σε περίπτωση βαριάς αρθροπάθειας σε όλο το γόνατο, δηλαδή, και στα 3 διαμερίσματα, κύρια ένδειξη παραμένει η ολική αρθροπλαστική. Τα πλεονεκτήματα της μεθόδου είναι:

- ▶ Ο εξατομικευμένος τρισδιάστατος σχεδιασμός της επέμβασης
- ▶ Η διενέργεια της επέμβασης από το χειρουργό με τη βοήθεια του Ρομπότ MAKO
- ▶ Η ρομποτικά υποβοηθούμενη προετοιμασία των οστών και χόνδρων και η απόλυτα ακριβής τοποθέτηση των εμφυτευμάτων
- ▶ Η χρήση εμφυτευμάτων Triathlon που έχουν χρησιμοποιηθεί με μεγάλη επιτυχία σε περισσότερες από 2.000.000 αρθροπλαστικές από το 2004
- ▶ Η ελάχιστη παρεμβατικότητα χωρίς τραυματισμό τενόντων & μυών
- ▶ Η άμεση κινητοποίηση και ελάχιστη παραμονή στο νοσοκομείο
- ▶ Η γρήγορη επάνοδος σε δραστηριότητες

Πώς εφαρμόζεται η Ρομποτική Μέθοδος στην Ολική Αρθροπλαστική Ισχίου;

Όσον αφορά το ισχίο, η άρθρωση που πάσχει από αρθρίτιδα ή άλλη εκφυλιστική νόσο μπορεί να υποβληθεί σε ελάχιστα επεμβατική ρομποτική αντικατάσταση με χρήση ειδικών ενθεμάτων που διατίθενται αποκλειστικά για ρομποτική εφαρμογή.

Τα πλεονεκτήματα από την εφαρμογή της ρομποτικής τεχνικής στις παθήσεις του ισχίου είναι αντίστοιχα με αυτά που προαναφέρθηκαν, με προεξάρχοντα την υψηλή ακρίβεια στην τοποθέτηση των προθέσεων και την απόλυτη ευθυγράμμισή τους, παράγοντες ιδιαίτερα σημαντικούς για εξαιρετικά μακροχρόνια αποτελέσματα.

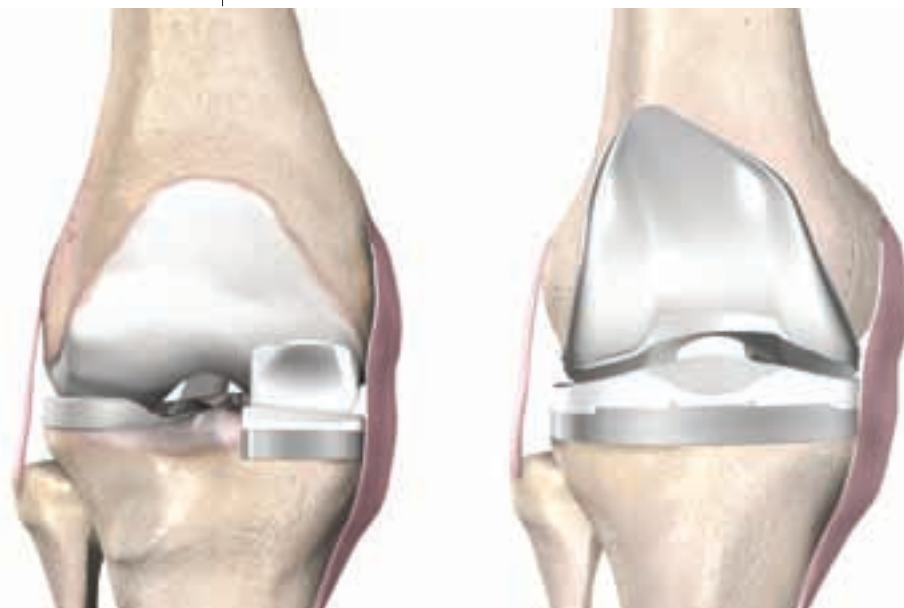
Δεν υπάρχει καμία άλλη μέθοδος ή τεχνική στο ισχίο η οποία να προσφέρει:

- ▶ Εξατομικευμένο, τρισδιάστατο προεχειρισμένο σχεδιασμό σύμφωνα με τις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε ασθενούς

- ▶ Ρομποτικά υποβοηθούμενη προετοιμασία των οστών για να υποδεχθούν τα εμφυτεύματα

- ▶ Ρομποτικά ελεγχόμενη τοποθέτηση των εμφυτευμάτων με αποτέλεσμα υψηλή ακρίβεια και ευθυγράμμιση

- ▶ Απόλυτα ακριβή έλεγχο του μήκους του σκέλους



Ολική αρθροπλαστική γόνατος
με αναβαθμισμένη ρομποτική
τεχνολογία **MAKO**

“ Η ακρίβεια που προσφέρει το
ρομποτικό **σύστημα MAKO**
στην προετοιμασία και
τοποθέτηση των προθέσεων
προσεγγίζει το 99% σε σύγκρι-
ση με το 68% που προσφέρουν
οι κλασικές τεχνικές



ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΤΥΧΙΑ



Σύμφωνα με μελέτες από τις ΗΠΑ, η ακρίβεια που προσφέρει το ρομποτικό σύστημα MAKO στην προετοιμασία και τοποθέτηση των προθέσεων προσεγγίζει το 99% σε σύγκριση με το 68% που προσφέρουν οι κλασικές τεχνικές.

Περισσότερες από 90.000 επεμβάσεις στο γόνατο και το ισχίο έχουν καταγραφεί διεθνώς με εξαιρετικά υψηλά ποσοστά επιτυχίας.

Σύμφωνα με τους διευθυντές του τμήματος Ρομποτικής Ορθοπαιδικής του Metropolitan Hospital κυρίους **Διονύσιου Χίσσα** και **Αναστάσιου Τόκη**, διαθέτουμε σήμερα στα χέρια μας την τεχνολογία του μέλλοντος.

Η ορθοπαιδική ομάδα του Metropolitan Hospital: Χίσσας Διονύσιος, Τόκης Αναστάσιος (διευθυντές του τμήματος Ρομποτικής Ορθοπαιδικής του Metropolitan Hospital), Τσώλος Ιωάννης, Τσούκας Φώτης, Σκριβιλιωτάκης Σπύρος, Σάπκας Γεώργιος, Πολυζώνης Δημήτρης, Λυκίσσας Μάριος, Καραχάλιος Γεώργιος Γρηγόριος, Κυρίτσας Γεώργιος, Κουλουμέντας Παναγιώτης, Καρακίτσιος Στέργιος, Θεοχαράκης Στυλιανός, Θέος Χρήστος, Ευαγγέλου Ευάγγελος, Δρετάκης Κωνσταντίνος, Δασούλας Αλέξανδρος, Βαΐλας Ιωάννης, Ζουμπουλής Παναγιώτης, Αναστασόπουλος Στέφανος. ●

FEMTO - LASIK

Διόρθωση Μυωπίας, Υπερμετρωπίας, Αστιγματισμού, Αντιμετώπιση πρεσβυωπίας

Η επέμβαση FEMTO - LASIK είναι η πιο προηγμένη και ασφαλή μέθοδος διόρθωσης της μυωπίας, υπερμετρωπίας και αστιγματισμού και η πιο δημοφιλής ανάμεσα στους υποψηφίους. Χαίρει της προτίμησης των ασθενών για δύο απλούς αλλά πολύ σημαντικούς λόγους, εξηγεί ο **Δρ Ιωάννης Δατσέρης MD, PhD, FEBO, Χειρουργός Οφθαλμίατρος**. Ο πρώτος είναι ότι είναι ανώδυνη, δηλαδή το ίδιο βράδυ της επέμβασης ο ασθενής αισθάνεται άνετα, χωρίς να πονάει, και το δεύτερο πολύ μεγάλο πλεονέκτημα είναι ότι επανέρχεται η όραση σε πολύ καλά επίπεδα μέσα σε μερικές ώρες. Είναι, δηλαδή, ρουτίνα ότι ένας ασθενής που υποβάλλεται σε επέμβαση FEMTO - LASIK, ακόμα και για 12 βαθμούς μυωπίας, μπορεί την επόμενη μέρα να οδηγήσει πάρα πολύ άνετα το αυτοκίνητό του σε φυσιολογικές συνθήκες ημέρας ή νύχτας.

Η ΤΕΧΝΙΚΗ FEMTO - LASIK

Η φυσική εξέλιξη της τεχνολογίας στην Οφθαλμολογία μάς έχει δώσει, συνεχίζει ο Δρ Ιωάννης Δατσέρης, την αξεπέραστη τεχνολογία του FEMTOSECOND Laser, το οποίο αφορά στο πρώτο μέρος της επέμβασης LASIK και έχει τη δυνατότητα να κατασκευάζει το flap, δηλαδή να προετοιμάζει το επίπεδο σμίλευσης του Laser μυωπίας, υπερμετρωπίας ή/και αστιγματισμού στο βάθος του κερατοειδή χωρίς να χρησιμοποιείται πια νυστέρι. Η τεχνική FEMTO - LASIK είναι η κύρια τεχνική που εφαρμόζεται σε υπερμετρωπίες και μπορεί να εφαρμοστεί για μυωπίες από το ελάχιστο όριο, συνήθως 1 βαθμό μέχρι και σχεδόν 13-14 βαθμούς. Αυτό, βέβαια, εάν το επιτρέπει το πάχος του κερατοειδή.

ΔΙΑΘΛΑΣΤΙΚΗ ΕΠΕΜΒΑΣΗ

Οι πιο σημαντικές παράμετροι που αξιολογούνται πριν από μία διαθλαστική επέμβαση είναι η σταθερότητα και το ποσό της μυωπίας, υπερμετρωπίας ή/και αστιγματισμού. Όπως είναι αυτονόητο, απαιτούνται πολύ αυστηρές και αντικειμενικές μετρήσεις.



Ιωάννης Δατσέρης

Κατ' αρχήν γίνεται η μέτρηση του διαθλαστικού σφάλματος, δηλαδή της μυωπίας, υπερμετρωπίας και αστιγματισμού στο κάθε μάτι, τόσο υποκειμενικά – αυτό που ορίζει ο ίδιος ο ασθενής –, όσο και αντικειμενικά, αυτό που γίνεται από αυτόματα μηχανήματα.

Εκτός της μέτρησης του διαθλαστικού σφάλματος, άλλες σημαντικές παράμετροι είναι:

- ▶ το πάχος του πιο λεπτού σημείου του κερατοειδή.
- ▶ το πόσο ομαλός είναι ο κερατοειδής, όχι μόνο στην πρόσθια επιφάνειά του αλλά στην οπίσθια. Αυτό απαιτεί εξελιγμένη τεχνολογία.
- ▶ η αυστηρή μελέτη του μεγέθους της κόρης του ματιού, τόσο σε φωτεινές συνθήκες όσο και σε σκοτεινές.

Φυσικά, άλλες παράμετροι είναι η γενική υγεία των ματιών, όπως προβλήματα βυθού τα οποία απαιτούν μια λεπτομερή οφθαλμολογική εξέταση, αλλά και κάποιοι εξειδικευμένοι παράγοντες του κερατοειδή, π.χ. η κυρτότητά του.

Η σημασία στη λεπτομέρεια **προεγχειρητικά**, τονίζει ο Δρ Ιωάννης Δατσέρης, είναι αυτή που επιβραβεύει τόσο το αποτέλεσμα σαν καθαρότητα και ποιότητα όρασης, όσο και την ασφάλεια των αποτελεσμάτων, το πιο σημαντικό από όλες τις παραμέτρους.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΡΕΣΒΥΩΠΙΑΣ

Οσον αφορά την αντιμετώπιση της πρεσβυωπίας σε άτομα ηλικίας άνω των 40 ετών μπορούμε υποδιορθώνοντας με το laser τον μη κυρίαρχο οφθαλμό να επιτύχουμε ο ένας οφθαλμός να βλέπει καλά μακριά και ο άλλος κοντά. Σε ηλικίες όμως άνω των 50 ετών υπάρχουν άλλοι τρόποι αντιμετώπισης με κυριότερο τη χρήση ενδοφθαλμίων πολυεσθιακών ή προσαρμοστικών φακών. Πάνω από 3 εκατομμύρια χειρουργικές επεμβάσεις για καταρράκτη πραγματοποιούνται στην Ευρώπη κάθε χρόνο. Χωρίς τη χρήση ενδοφακών που να μπορούν να διορθώσουν την πρεσβυωπία, οι περισσότεροι ασθενείς αντιμετωπίζουν μετεγχειρητικά μειωμένη κοντινή όραση με αποτέλεσμα την ανάγκη γυαλιών για το διάβασμα.

ΠΟΛΥΕΣΤΙΑΚΟΙ ΕΝΔΟΦΑΚΟΙ

Οι περισσότεροι ενδοφθάλμιοι φακοί μπορούν να διορθώσουν την όραση σε μία ορισμένη απόσταση. Αντιθέτως, οι πολυεσθιακοί (τριπλοεσθιακοί) **ενδοφακοί** είναι προχωρημένης τεχνολογίας ώστε να διορθώνουν την **κοντινή**, τη **μακρινή** και την **ενδιάμεση όραση**, προκειμένου να επιτευχθεί λειτουργική όραση. Αυτοί οι φακοί έχουν σχεδιαστεί ώστε να προσομοιάζουν τη νεανική όραση βοηθώντας τους ασθενείς να προσαρμοστούν πιο φυσικά στις οπτικές τους ανάγκες. Έτσι, οι ασθενείς μπορούν να ολοκληρώσουν με μεγαλύτερη ευκολία και άνεση καθημερινές εργασίες που απαιτούν εκτός από μακρινή, κοντινή αλλά και ενδιάμεση όραση (π.χ. τάμπλετ), εξαλείφοντας ουσιαστικά την ανάγκη για χρήση γυαλιών σε οποιαδήποτε απόσταση εργασίας.

Ο **τριπλοεσθιακός ενδοφακός** ενδείκνυται για ενήλικες που επιθυμούν κοντινή, ενδιάμεση και μακρινή όραση **χωρίς τη χρήση γυαλιών ή φακών επαφής**.

Το υψηλό επιστημονικό επίπεδο των Ελλήνων οφθαλμιάτρων που ασχολούνται με τη διαθλαστική χειρουργική όσο και τα πολύ καλά από τεχνολογικής άποψης μηχανήματα που υπάρχουν, επιτρέπουν στους υποψηφίους να αισθάνονται απολύτως ασφαλείς προκειμένου να διορθώσουν τη διαθλαστική τους ανωμαλία είτε με τη μέθοδο **FEMTOSECOND LASIK** είτε με τους νέας γενιάς **τριπλοεσθιακούς ενδοφακούς**. ●

Ένας ασθενής που υποβάλλεται σε επέμβαση **FEMTO - LASIK**, ακόμα και για 12 βαθμούς μυωπίας, μπορεί την επόμενη μέρα να οδηγήσει το αυτοκίνητό του σε φυσιολογικές συνθήκες ημέρας ή νύχτας



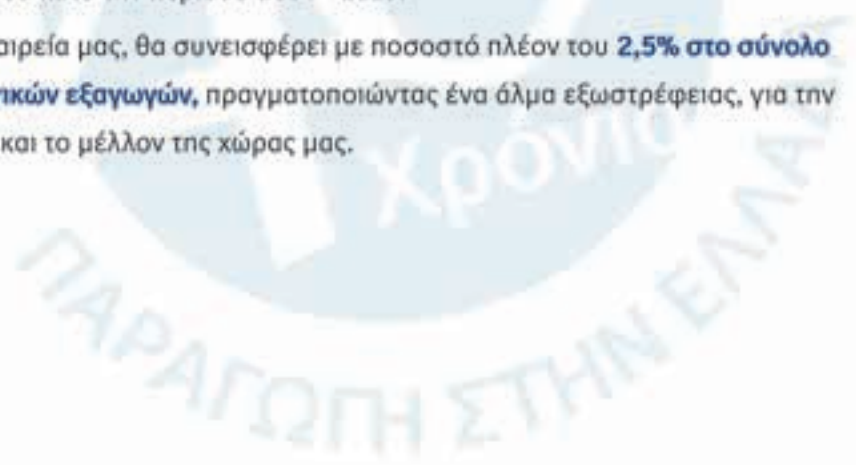
**MADE
IN
GREECE**

Παραγωγή στην Ελλάδα... για όλο τον κόσμο!

Στη Boehringer Ingelheim, **τη μόνη πολυεθνική φαρμακευτική εταιρεία** που συνεχίζει να διατηρεί εργοστάσιο στην Ελλάδα, υλοποιούμε ένα ευρύ επενδυτικό σχέδιο, με στόχο να πραγματοποιείται στην Ελλάδα, **η παραγωγή των νέων αντιδιαβητικών μας φαρμάκων για τις περισσότερες χώρες του κόσμου.**

Υπολογίζουμε ότι περισσότερες από 27.000.000 συσκευασίες θα παραχθούν στην Ελλάδα κατά την περίοδο 2014 - 2019.

Έτσι, η εταιρεία μας, θα συνεισφέρει με ποσοστό πλέον του **2,5% στο σύνολο των ελληνικών εξαγωγών**, πραγματοποιώντας ένα άλμα εξωστρέφειας, για την ανάπτυξη και το μέλλον της χώρας μας.





Η **Μονάδα Τεχνητού Νεφρού του ΙΑΣΩ General** διαθέτει ειδικό Τμήμα Πλασμαφαίρεσης για τη θεραπευτική αντιμετώπιση ανοσολογικών και αιματολογικών παθήσεων και παρέχει ολοκληρωμένη θεραπευτική αντιμετώπιση των νεφρολογικών νοσημάτων σύμφωνα με τις πιο αυστηρές διεθνείς προδιαγραφές ποιότητας και υγιεινής.

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Λειτουργώντας εντός του ΙΑΣΩ General, η Μονάδα Τεχνητού Νεφρού καλύπτεται από **ιατρούς όλων των ειδικοτήτων σε 24ωρη βάση και υποστηρίζεται από τα Τμήματα και τα Διαγνωστικά-Απεικονιστικά Εργαστήρια της Κλινικής**. Το Τμήμα Αιμοδοσίας μπορεί να καλύψει κάθε ανάγκη για μετάγγιση αίματος, ενώ η Πολυδύναμη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας, από τις πρώτες Μονάδες στη χώρα που εφάρμοσε τη μέθοδο της συνεχούς αιμοδιαδιήθησης και της πλασμαφαίρεσης, διασφαλίζει την άμεση αντιμετώπιση των έκτακτων καταστάσεων.

ΤΜΗΜΑ ΠΛΑΣΜΑΦΑΙΡΕΣΗΣ

Είναι από τις λίγες Μονάδες Τεχνητού Νεφρού στη χώρα που διαθέτει μηχανήματα **πλάσμαφαίρεσης υψηλής τεχνολογίας, διπλού φίλτρου**, για την αντιμετώπιση διαφόρων ανοσολογικών και αιματολογικών παθήσεων. Συγκεκριμένα:

Την αντιμετώπιση

- ▶ Νεφρολογικών νοσημάτων (ταχέως εξελισσόμενη σπειραματονεφρίτιδα, αγγειίτιδες, κ.ά.)
- ▶ Νευρολογικών νοσημάτων (σκληρήνωση κατά πλάκας, απομυελινωτικές νόσοι κ.ά.)
- ▶ Ανοσολογικών νοσημάτων (αυτοάνοσα νοσήματα, πέμφυγκα, κ.ά.)
- ▶ Αιματολογικών νοσημάτων (μακροσφαιριναιμία, πολλαπλό μυέλωμα, αιμολυτικό-συγγενικό σύνδρομο, θρομβωτική θρομβοπενική πορφύρα κ.ά.)
- ▶ Ρευματολογικών νοσημάτων (συστηματικός ερυθηματώδης λύκος, ρευματοειδής αρθρίτιδα, αγγειίτιδα κ.ά.)

Την προετοιμασία ληπτών νεφρικών μοσχευμάτων (αντιμετώπιση ασυμβατότητας ομάδων αίματος λήπτη-δότη και θετικά κυτταροτοξικά αντισώματα)

Την υποστήριξη της ηπατικής ανεπάρκειας (τεχνητό ήπαρ) και την αντιμετώπιση ηπατολογικών νοσημάτων (κεραυνοβόλος ηπατίτιδα, οξεία ηπατική ανεπάρκεια, χρόνια ηπατίτιδα C, κ.ά.)

Την αφαίρεση λιπιδίων και χοληστερίνης (μέθοδος **Λιπιδιοαφαίρεσης**) σε περιπτώσεις οικογενούς υπερχοληστεριναιμίας προς αποφυγή και πρόληψη καρδιαγγειακών νοσημάτων. ●

INFO 24ωρη κάλυψη των επειγόντων περιστατικών

Τηλ. για ραντεβού: 2106502964 & 2160, Δευτ.-Σαβ. 06.30-21.00

Η Μονάδα συνεργάζεται με τον ΕΟΠΥΥ

Το **ΙΑΣΩ General** προχώρησε σε σημαντική αναβάθμιση της Μονάδας Τεχνητού Νεφρού με επέκτασή της σε σύγχρονες εγκαταστάσεις σε ειδικά διαμορφωμένη πτέρυγα, με νέο ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό υψηλής τεχνολογίας και ανακαίνιση των υπάρχοντων υποδομών.

Η Μονάδα Τεχνητού Νεφρού του ΙΑΣΩ General είναι σήμερα **μία από τις μεγαλύτερες μονάδες της χώρας** και μπορεί να εξυπηρετήσει έως και 180 ασθενείς. Παρέχει ολοκληρωμένη θεραπευτική αντιμετώπιση των νεφρολογικών νοσημάτων σύμφωνα με τις πιο αυστηρές διεθνείς προδιαγραφές ποιότητας και υγιεινής. Επιπλέον, διαθέτει ειδικό **Τμήμα Πλασμαφαίρεσης** για τη θεραπευτική αντιμετώπιση ανοσολογικών και αιματολογικών παθήσεων.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΟΝΑΔΑΣ

Η Μονάδα βρίσκεται σε μια ειδικά σχεδιασμένη πτέρυγα στο 2ο όροφο του Νέου Κτιρίου της Κλινικής, με χώρους μοντέρνους, φωτεινούς και ευρύχωρους.

Συγκεκριμένα, περιλαμβάνει:

- ▶ Δύο μεγάλες αίθουσες αιμοκάθαρσης
- ▶ Ξεχωριστή αίθουσα αιμοκάθαρσης για ασθενείς-φορείς Ηπατίτιδας Β (HBV)
- ▶ Ειδική χειρουργική αίθουσα για μικρές χειρουργικές επεμβάσεις
- ▶ Χώρους αναμονής και τραπεζαρία για τους ασθενείς και τους συνοδούς

Βασική προτεραιότητα δίνεται στην άνετη και ευχάριστη διαμονή των ασθενών. Διαθέτει κλίνες και καρέκλες με ηλεκτρονικό σύστημα

χειρισμού, ατομικές τηλεοράσεις, ενώ παρέχεται free wi-fi και ελαφρύ γεύμα στους ασθενείς.

Εφαρμόζονται όλα τα είδη αιμοκάθαρσης, **κλασική αιμοκάθαρση, αιμοδιαδιήθηση και αιμοδιαδιήθηση online**, με σύγχρονο ιατρικό εξοπλισμό:

- ▶ Συσκευές αιμοκάθαρσης Gambro, τελευταίας τεχνολογίας
- ▶ Επεξεργασία νερού με αντίστροφη όσμωση (συνεχείς μετρήσεις καθαρότητας του νερού βάσει διεθνών οδηγιών)
- ▶ Φίλτρα αιμοκάθαρσης low και high flux
- ▶ Διαλύματα αιμοκάθαρσης με διττανθρακικά και σάκου αιμοδιαδιήθησης

Το έμπειρο και εξειδικευμένο ιατρονοσηλευτικό προσωπικό της Μονάδας είναι παρόν σε κάθε αιμοκάθαρση. Οι ασθενείς έχουν τη δυνατότητα καθημερινής παρακολούθησης από Ψυχολόγο, ενώ οι ειδικές διαιτολογικές τους ανάγκες καλύπτονται από το Διαιτολογικό Τμήμα της Κλινικής.

Οι Νεφρολόγοι της Μονάδας διενεργούν και τις πλέον **εξειδικευμένες πράξεις** όπως κλειστή βιοψία νεφρού (βιοψία με λεπτή βελόνη), ενώ παράλληλα, παρακολουθούν ασθενείς που έχουν υποβληθεί σε νεφρική μεταμόσχευση.



Καμία απειλή δεν είναι μεγαλύτερη από την πίστη μας στη ζωή.

Στις απειλητικές για τη ζωή νόσους, απαντάμε με στοχευμένες θεραπείες, με αποδεδειγμένο όφελος επιβίωσης, αντιμετωπίζοντας τον κάθε ασθενή σαν ιδιαίτερη περίπτωση.

Στην ευχή κάθε ανθρώπου να μην του συμβεί μια σοβαρή ασθένεια, απαντάμε με προληπτικές εξετάσεις που έχουν καταξιώσει τη Roche ως παγκόσμιο ηγέτη και στο χώρο των διαγνωστικών. Κι όταν δεν έχουμε ακόμα απαντήσεις, συνεχίζουμε να τις αναζητάμε, πάντα με σεβασμό, στο πλευρό του ασθενή.



Για πολλά άτομα με διαβήτη ο φόβος των επιπλοκών, όπως οι οφθαλμολογικές διαταραχές ή οι βλάβες των αγγείων και των νεύρων, μπορεί να αποτελέσει πηγή μεγάλης ανησυχίας. Μόνο αυτοί που διατηρούν τα επίπεδα του σακχάρου υπό έλεγχο μπορούν να μειώσουν μακροπρόθεσμα τον κίνδυνο εμφάνισης τέτοιων επιπλοκών. Η καλή κατανόηση των τάσεων του σακχάρου καθώς και η αυξημένη επίγνωση του τρόπου με τον οποίο οι καθημερινές δραστηριότητες μπορεί να επηρεάσουν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα είναι, συνεπώς, πολύ σημαντικές. Το σύστημα μέτρησης σακχάρου **Contour Next One** συγχρονίζεται αυτόματα μέσω Bluetooth® με την εφαρμογή **Contour® Diabetes app** σε smartphones και σε φορητές συσκευές, βοηθώντας έτσι τους χρήστες να κατανοήσουν καλύτερα το διαβήτη τους και προσφέροντας μια νέα λύση στη διαχείριση του διαβήτη – τόσο για τους γιατρούς, όσο και για τους ασθενείς.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ SMARTLIGHT

Mε τη λειτουργία smartLIGHT, ο μετρητής Contour Next One δίνει άμεση πληροφόρηση σχετικά με τα αποτελέσματα της μέτρησης του σακχάρου, παρέχοντας τη δυνατότητα στους χρήστες να αξιολογήσουν αμέσως το αποτέλεσμα και να δράσουν ανάλογα. Το **κόκκινο** φως σημαίνει ότι τα επίπεδα είναι κάτω από το εύρος στόχου, το **πορτοκαλί** ότι τα επίπεδα είναι επάνω από το εύρος στόχου, ενώ το **πράσινο** δείχνει ότι τα επίπεδα είναι εντός του εύρους στόχου. Η λειτουργία smartLIGHT και η φωτιζόμενη θύρα ταυινίων μέτρησης εξασφαλίζουν μια ασφαλή και εύκολη διαδικασία ελέγχου, ακόμα και σε συνθήκες χαμηλού φωτισμού.

Διατήρηση του σακχάρου υπό έλεγχο

Χάρη στο **Second-Chance® sampling** (δεύτερη ευκαιρία δειγματοληψίας), το αίμα μπορεί να επανατοποθετηθεί στην ίδια ταμίνια Contour Next μέχρι και 60 δευτερόλεπτα μετά την πρώτη εφαρμογή σε περίπτωση που το πρώτο δείγμα που ελήφθη ήταν ανεπαρκές (<0,6μl). Αυτή η δεύτερη ευκαιρία δειγματοληψίας βοηθά στην αποφυγή δεύτερου τρυπήματος και κατασπατάλησης ταυινίων.

Η **εξαιρετική ακρίβεια** είναι ακόμη ένα χαρακτηριστικό που κάνει το σύστημα μέτρησης σακχάρου Contour Next One να ξεχωρίζει: Τα πρότυπα ακρίβειας επιτρέπουν ένα περιθώριο σφάλματος ± 15 mg/dl ή $\pm 15\%$. Ο μετρητής Contour Next One έχει αποδειχθεί ότι επιτυγχάνει ένα περιθώριο σφάλματος $\pm 8,4$ mg/dl ή $\pm 8,4\%$ στο συνολικό εύρος.

Εφαρμογή Contour Diabetes app: εντονίζοντας τα μοτίβα

Το σύστημα παρακολούθησης σακχάρου Contour Next One συγχρονίζεται αυτόματα με το Contour Diabetes App, αποθηκεύοντας τις μετρήσεις του σακχάρου αίματος προκειμένου να δημιουργήσει εξατομικευμένα μοτίβα και τάσεις που επιτρέπουν στους ασθενείς να δουν πώς οι καθημερινές τους δραστηριότητες επηρεάζουν τα αποτελέσματά τους. Επιπλέον, οι χρήστες μπορούν να προσθέτουν πληροφορίες σχετικά με τη διατροφή, τις δραστηριότητες και τη φαρμακευτική τους αγωγή, καθώς και να καταχωρούν φωτογραφίες, σημειώσεις ή φωνητικά υπομνήματα που βοηθούν στην τοποθέτηση των αποτελεσμάτων εντός πλαισίου. Όταν καταγράφεται μια κρίσιμη χαμηλή μέτρηση, η εφαρμογή δίνει συστάσεις σχετικά με τη σταθεροποίηση των επιπέδων σακχάρου αίματος.

ASCENSIA DIABETES CHALLENGE

H Ascensia Diabetes Care ανακοινώνει ότι το Ascensia Diabetes Challenge, ο παγκόσμιος διαγωνισμός καινοτομίας που αναζητά αιτήσεις για καινοτόμες ψηφιακές λύσεις οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της ζωής των ατόμων με διαβήτη τύπου 2, έχει ανοίξει για συμμετοχές από την Ευρώπη. Μέσω αυτού του διαγωνισμού, η Ascensia έχει στόχο να υποστηρίξει εταιρείες που αναπτύσσουν το επόμενο μεγάλο βήμα στις ψηφιακές λύσεις στην αυτο-διαχείριση του διαβήτη τύπου 2 και να ανακαλύψει ανεξερεύνητες λύσεις, οι οποίες είναι νέες, διαφορετικές, ψηφιακές και με επίκεντρο τον ασθενή.

ΒΡΑΒΕΙΑ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥ

Mια κριτική επιτροπή, αποτελούμενη από ανεξάρτητους ειδικούς στο διαβήτη και την ψηφιακή υγεία, καθώς και μέλη του Ιατρικού Τμήματος, του Τμήματος Έρευνας και Ανάπτυξης και της Εμπορικής Ομάδας της Ascensia, θα αξιολογήσει τις συμμετοχές και θα καθορίσει τους φιναλίστ και το νικητή. Στην κριτική επιτροπή έχουν ήδη επιβεβαιωθεί ο Δρ. William Polonsky, κλινικός ψυχολόγος, ο Δρ. Masood Nazir, γενικός ιατρός με ιδιαίτερο ενδιαφέρον για το διαβήτη και την ψηφιακή υγεία, και ο Robin Swindell, blogger με διαβήτη τύπου 2. Πρόσθετοι κριτές θα ανακοινωθούν σύντομα.

Η Ascensia έχει δεσμεύσει το συνολικό χρηματικό έπαθλο των 200.000 ευρώ. Όλοι οι συμμετέχοντες που θα φτάσουν στο τελικό στάδιο, θα λάβουν το χρηματικό ποσό των 10.000 ευρώ ενώ θα επιλεγούν μέχρι και έξι φιναλίστ. Τα βραβεία για τους επιλαχόντες και τους νικητές θα ανακοινωθούν αργότερα.

ΥΠΟΒΟΛΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ

Ο διαγωνισμός είναι πλέον ανοικτός για την υποβολή συμμετοχών από

την Ευρώπη. Στις 6 Νοεμβρίου θα ανοίξει στην Ασία και την Αμερική. Ο διαγωνισμός θα κλείσει στα τέλη Ιανουαρίου 2018, ενώ την άνοιξη του 2018 θα ακολουθήσει ένα event για τους φιναλίστ, οι οποίοι θα έχουν ενημερωθεί σχετικά, και τον Ιούνιο του 2018 θα ανακοινωθούν οι νικητές κατά τη διάρκεια του ADA. ●

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του Ascensia Diabetes Challenge στο ascensidiabeteschallenge.com

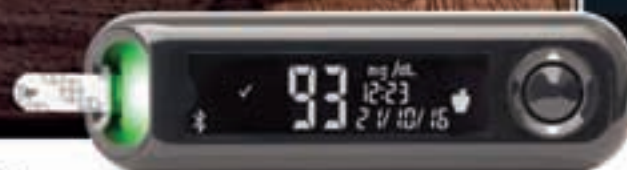
Να βλέπετε πώς
οι καθημερινές σας
δραστηριότητες επηρεάζουν
τη γλυκόζη στο αίμα σας.
Αυτό είναι διαφωτιστικό.

Δείτε τον διαβήτη σας κάτω από ένα νέο πρίσμα.
Με τον έξυπνο μετρητή CONTOUR®NEXT ONE
και την εφαρμογή CONTOUR®DIABETES app
μπορείτε να:

- Λαμβάνετε εξαιρετικά ακριβή αποτελέσματα μέτρησης και άμεση πληροφόρηση για το αν αυτά είναι εντός, κάτω ή πάνω από τον στόχο σας μέσω της λειτουργίας smartLIGHT^{1,2}
- Καταχωρείτε εύκολα ημερήσιες δραστηριότητες για να σας βοηθάει να κατανοήσετε πώς αυτές επηρεάζουν τη γλυκόζη στο αίμα σας και να διαχειρίζεστε τον διαβήτη σας πιο έξυπνα
- Μοιράζεστε τα αποτελέσματά σας με τον γιατρό σας βοηθώντας σας να κάνετε πιο εστιασμένες συζητήσεις μαζί του

Ρίξτε φως στον διαβήτη σας

**Contour
next ONE**
Σύστημα Παρακολούθησης
Γλυκόζης Αίματος



Μιλήστε σήμερα με τον επαγγελματία υγείας σας
για να μάθετε περισσότερα για τον μετρητή CONTOUR®NEXT ONE
ή επισκεφτείτε το www.contournextone.gr

Αναφορές: 1. CONTOUR®NEXT ONE Οδηγός Χρήστη 2. Christiansen M et al. Accuracy and user performance evaluation of a new blood glucose monitoring system in development for use with CONTOUR®NEXT test strips. Poster presented at the 15th Annual Meeting of the Diabetes Technology Society (DTS); October 22-24, 2015; Bethesda, Maryland, USA.

Το Ascensia, το λογότυπο Ascensia Diabetes Care, το CONTOUR και το smartLIGHT είναι εμπορικά σήματα της Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Το Apple και το λογότυπο Apple είναι εμπορικά σήματα της Apple Inc., καταχωρημένα στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Το App Store είναι σήμα υπηρεσιών της Apple Inc. Το Google Play και το λογότυπο Google Play είναι εμπορικά σήματα της Google Inc.
© Copyright 2016 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Κωδικός: LGR.ADC.09.2016.45125



ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ

Οι παράγοντες κινδύνου για πρόωρη κλιμακτήριο



Δρ. Ιωάννης Π. Βασιλόπουλος, MD, MSc, ειδικός στην Υποβοηθούμενη Αναπαραγωγή και ιδρυτικό μέλος του Institute of Life-IAΣΩ

Περισσότερες από μία στις εκατό γυναίκες μπαίνουν στην κλιμακτήριο νωρίτερα από το φυσιολογικό, με συνέπεια να χάνουν πρόωρα την ικανότητα τεκνοποίησης και τη φυσική προστασία έναντι των καρδιαγγειακών νοσημάτων και της οστεοπόρωσης που προσφέρουν οι ορμόνες του γυναικείου φύλου.

«Αν και οι γυναίκες συνήθως έχουν εμμηνόπαυση μετά τα 45-50 έτη, εκείνες που έχουν πρόωρη εμμηνόπαυση μπαίνουν πριν τα 40 χρόνια», λέει ο μαιευτήρας-χειρουργός γυναικολόγος Δρ. Ιωάννης Π. Βασιλόπουλος, MD, MSc, ειδικός στην Υποβοηθούμενη Αναπαραγωγή και ιδρυτικό μέλος του Institute of Life-IAΣΩ (www.gynecologie.gr). «Υπολογίζεται ότι περίπου μία στις 250 γυναίκες ηλικίας 15-29 ετών και 1 στις 100 στις ηλικίες 30-39 ετών έχουν πρόωρη εμμηνόπαυση, η οποία οφείλεται στην πρώιμη ωοθηκική ανεπάρκεια, κατά την οποία εξαντλούνται ή υπολείττονται τα ωοθυλάκια ακόμα και από την εφηβεία».

Ποιοι είναι όμως οι παράγοντες κινδύνου για την εκδήλωσή της; «Η εξάντληση ή δυσλειτουργία των ωοθυλακίων που οδηγεί στην ωοθηκική ανεπάρκεια μπορεί να οφείλεται σε πολλές και διαφορετικές αιτίες», απαντά ο Δρ. Βασιλόπουλος. Και εξηγεί ποιες είναι μερικές από τις πιο συνηθισμένες.

Χειρουργικές επεμβάσεις

Οι γυναίκες που υποβάλλονται σε αφαίρεση μίας ωοθήκης ή σε αφαίρεση μήτρας (υστερεκτομή) για καλοήθειες ή κακοήθειες παθήσεις παρουσιάζουν μειωμένη παραγωγή οιστρογόνων και προγεστερόνης και μπορεί να μπουν σε πρόωρη εμμηνόπαυση. Το ίδιο και όσες χειρουργούνται για καρκίνο του τραχήλου της μήτρας ή υποβάλλονται σε εγχειρήσεις πυέλου (π.χ. για αφαίρεση κύστης ενδομητρίωσης).

Η χειρουργική αφαίρεση και των δύο ωοθηκών προκαλεί άμεση εμμηνόπαυση, τα συμπτώματα της οποίας μπορεί να είναι πολύ έντονα, διότι η ορμονική αλλαγή συμβαίνει απότομα αντί για σταδιακά σε διάστημα πολλών ετών, όπως θα ήταν το φυσιολογικό.

Χημειοθεραπεία και ακτινοθεραπεία

Η χημειοθεραπεία, κατά την οποία τοξικά φάρμακα διαχέονται σε όλο το σώμα, και η ακτινοθεραπεία στην περιοχή της πυέλου αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνο πρόωρης εμμηνόπαυσης.

Οικογενειακό ιστορικό

Οι γυναίκες με οικογενειακό ιστορικό πρόωρης εμμηνόπαυσης είναι πιθανό να την παρουσιάσουν και οι ίδιες.

Χρωμοσωμικές ανωμαλίες

Η εξάντληση ή δυσλειτουργία των ωοθυλακίων που οδηγεί στην ωοθηκική ανεπάρκεια μπορεί να οφείλεται σε ορισμένες χρωμοσωμικές ανωμαλίες κυρίως του χρωμοσώματος Χ, όπως η λεγόμενη γοναδική δυσγενεσία με ή χωρίς σύνδρομο Turner, και το σύνδρομο του εύθραυστου Χ.

Το σύνδρομο Turner, για παράδειγμα, εκδηλώνεται όταν ένα κορίτσι γεννιέται με ατελή χρωμοσώματα. Όταν μεγαλώσει, είναι πιθανό να μη λειτουργούν ομαλά οι ωοθήκες της και η συνέπεια συχνά είναι η πρόωρη εμμηνόπαυση.

Αυτοάνοσα νοσήματα

Η πρόωρη εμμηνόπαυση μπορεί να είναι απόρροια κάποιας αυτοάνοσης ασθένειας, κατά την οποία το ανοσοποιητικό σύστημα της γυναίκας επιτίθεται λανθασμένα στις ωοθήκες και στον ωοθηκικό ιστό. Στις αυτοάνοσες αιτίες της συμπεριλαμβάνονται οι ασθένειες του θυρεοειδούς, ο υπερπαραθυρεοειδισμός και η νόσος του Αντισον.

Επιπλέον, υπάρχουν ενδείξεις ότι το 4% των περιπτώσεων πρώιμης ωοθηκικής ανεπάρκειας είναι καθαυτές αυτοάνοσες.

Επιληψία και κάπνισμα

Υπάρχουν επιστημονικά δεδομένα από κλινικές μελέτες ότι οι γυναίκες με επιληψία διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να εκδηλώσουν πρόωρη εμμηνόπαυση.

Έχει επίσης υπολογιστεί ότι οι καπνίστριες συχνά μπαίνουν στην κλιμακτήριο 1-2 χρόνια νωρίτερα απ' ό,τι οι μη καπνίστριες και η αιτία είναι οι πολυκυκλικοί υδρογονάνθρακες που περιέχονται στον καπνό των τσιγάρων. Η συσχέτιση του καπνίσματος με την πρόωρη εμμηνόπαυση είναι δόσοεξαρτώμενη, δηλαδή όσο περισσότερο καπνίζει η γυναίκα τόσο περισσότερο κινδυνεύει να έχει κλιμακτήριο πριν την ώρα της.

Φάρμακα που μειώνουν τα οιστρογόνα

Ορισμένα φάρμακα καταστέλλουν την παραγωγή οιστρογόνων από τις ωοθήκες και ενδέχεται να οδηγήσουν σε πρόωρη εμμηνόπαυση. Αυτό μπορεί να συμβεί, για παράδειγμα, με την παρατεταμένη θεραπεία με ανάλογα της εκλυτικής ορμόνης των γοναδοτροπινών (GnRH), τα οποία χορηγούνται π.χ. για την αντιμετώπιση του καρκίνου του μαστού, την ενδομητρίωση, τα λειομύματα μήτρας κ.λπ. Μπορεί επίσης να συμβεί με τα φάρμακα της χημειοθεραπείας, καθώς και με την προφυλακτική θεραπεία για καρκίνο του μαστού που συνιστάται σε γυναίκες οι οποίες έχουν πάρα πολύ υψηλό κίνδυνο εκδηλώσεως της νόσου. «Πρέπει να επισημανθεί ότι σε ποσοστό έως και 80-90% των περιπτώσεων, η αιτιολογία της πρώιμης ωοθηκικής ανεπάρκειας είναι άγνωστη και έτσι χαρακτηρίζεται ως ιδιοπαθής», τονίζει ο Δρ. Βασιλόπουλος. «Ωστόσο οι γυναίκες που έχουν γνωστούς παράγοντες κινδύνου πρέπει να υποβάλλονται σε ορμονολογικό έλεγχο νωρίς και τακτικά. Τέλος θα πρέπει να τους προτείνεται η λύση της κατάψυξης ωαρίων, ακόμα και πριν από την ηλικία των 35 ετών».

Οι γυναίκες που έχουν γνωστούς παράγοντες κινδύνου για **πρόωρη κλιμακτήριο**, πρέπει να υποβάλλονται σε ορμονολογικό έλεγχο τακτικά και να τους προτείνεται η λύση της κατάψυξης ωαρίων, ακόμα και πριν από την ηλικία των 35



Με σταθερά βήματα, πιο κοντά στο μέλλον στην Πολλαπλή Σκλήρυνση

Κάθε ένας από τους χιλιάδες ασθενείς με Πολλαπλή Σκλήρυνση στην Ελλάδα είναι μοναδικός. Παρουσιάζει διαφορετικά συμπτώματα και βιώνει μια διαφορετική πραγματικότητα. Στην GENESIS Pharma το γνωρίζουμε αυτό καλά, γιατί η αντιμετώπιση της νόσου βρίσκεται στην καρδιά της δραστηριότητάς μας 20 χρόνια τώρα.

Ως η ελληνική φαρμακευτική εταιρεία που αντιπροσωπεύει αποκλειστικά στην Ελλάδα την Biogen, ηγέτιδα εταιρεία στην έρευνα για την Πολλαπλή Σκλήρυνση σε παγκόσμιο επίπεδο, με περισσότερα από 30 χρόνια ερευνητικής δραστηριότητας, διαθέτουμε σήμερα ένα μεγάλο εύρος θεραπευτικών επιλογών για τη νόσο.

Όσο η διεθνής έρευνα εντείνεται, θα εργαζόμαστε καθημερινά ώστε να διασφαλίζουμε στους ιατρούς και ασθενείς στη χώρα μας, πρόσβαση στις νεότερες εξελίξεις, παραμένοντας στο πλευρό τους σε κάθε βήμα. Από την αρχή.

ΕΠΑΝΑΣΤΑΤΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΣΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΜΕΛΑΝΩΜΑ

Nivolumab: σημαντική θεραπευτική επιλογή σε πολλαπλούς τύπους καρκίνου



Ο καρκίνος του πνεύμονα αποτελεί την κύρια αιτία θανάτου από καρκίνο παγκοσμίως, προκαλώντας σχεδόν 1,7 εκατομμύρια θανάτους κάθε χρόνο σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.

Ο Μη μικροκυτταρικός καρκίνος του πνεύμονα (NSCLC) αποτελεί έναν από τους συχνότερους τύπους της νόσου και αναλογεί περίπου στο 85% όλων των διαγνώσεων. Περίπου το 25% έως 30% όλων των περιπτώσεων καρκίνου του πνεύμονα είναι καρκινώματα εκ πλακωδών κυττάρων, ενώ ο NSCLC εκ μη πλακωδών κυττάρων αναλογεί περίπου στο 50%-65% όλων των διαγνώσεων καρκίνου του πνεύμονα. Τα ποσοστά επιβίωσης ποικίλλουν ανάλογα με το στάδιο και τον τύπο του καρκίνου τη χρονική στιγμή της διάγνωσης. Παγκοσμίως, το ποσοστό επιβίωσης στα πέντε έτη για τον NSCLC Σταδίου I κυμαίνεται μεταξύ 47% και 50%, ενώ για τον NSCLC Σταδίου IV το ποσοστό επιβίωσης στα πέντε έτη πέφτει στο 2%.

Το μελάνωμα ταξινομείται σε στάδια (στάδια 0 έως 4) ανάλογα με το in-situ χαρακτηριστικό, το πάχος και την εξέλιξη του όγκου, την εξάπλωση του καρκίνου σε λεμφαδένες και την έκταση της εξάπλωσης του καρκίνου πέρα από τους λεμφαδένες. Το μελάνωμα Σταδίου 3 έχει φθάσει στους περιφερικούς λεμφαδένες αλλά δεν έχει εξαπλωθεί ακόμη σε απομακρυσμένους λεμφαδένες ή σε άλλα μέρη του σώματος (μετάσταση) και απαιτείται χειρουργική εξαίρεση του πρωτοπαθούς όγκου, καθώς και των εμπλεκόμενων λεμφαδένων. Ορισμένοι ασθενείς μπορεί επίσης να λάβουν επικουρική θεραπεία. Παρά τη χειρουργική παρέμβαση και την πιθανή επικουρική θεραπεία, οι περισσότεροι ασθενείς παρουσιάζουν υποτροπή και εξέλιξη σε μεταστατική νόσο. Σε διάστημα πέντε ετών, η πλειοψηφία των ασθενών με νόσο Σταδίου IIIB και IIIC (68% και 89%, αντίστοιχα) εμφανίζουν υποτροπή.

NIVOLUMAB: Αξιοποιώντας το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού

Σήμερα όμως τα νέα δεδομένα φέρνουν ιδιαίτερα αισιόδοξα μηνύματα για τους ασθενείς αυτούς: **Το nivolumab είναι ένας αναστολέας, ο οποίος είναι μοναδικά σχεδιασμένος για να αξιοποιεί το ίδιο το ανοσοποιητικό σύστημα** του οργανισμού ώστε να συμβάλλει στην αποκατάσταση της αντικαρκινικής ανοσολογικής ανταπόκρισης.

► Το πρωτοποριακό παγκόσμιο πρόγραμμα ανάπτυξης του nivolumab βασίζεται στην **επιστημονική εξειδίκευση της Bristol-Myers Squibb στο πεδίο της Ανοσο-Ογκολογίας** και περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα κλινικών μελετών σε όλες τις φάσεις, συμπεριλαμβανομένης της Φάσης 3, σε μία ποικιλία τύπων όγκων. Μέχρι σήμερα, στο πρόγραμμα κλινικής ανάπτυξης του nivolumab έχουν ενταχθεί περισσότεροι από 25.000 ασθενείς. Οι μελέτες του nivolumab έχουν συμβάλει στην εμβάθυνση της γνώσης σχετικά με τον πιθανό ρόλο των βιολογικών δεικτών στη

φροντίδα των ασθενών, ιδιαίτερα όσον αφορά στον τρόπο που οι ασθενείς μπορεί να ωφεληθούν από το nivolumab σε όλο το εύρος έκφρασης του PD-L1. Το nivolumab ήταν ο πρώτος αναστολέας του ανοσολογικού σημείου ελέγχου PD-1 που έλαβε ρυθμιστική έγκριση οπουδήποτε στον κόσμο και σήμερα είναι εγκεκριμένο σε περισσότερες από 60 χώρες. Τον Οκτώβριο του 2015, **το σχήμα του συνδυασμού του nivolumab με το ipilimumab, της Bristol-Myers Squibb**, αποτέλεσε τον πρώτο συνδυασμό στην Ανοσο-Ογκολογία που έλαβε ρυθμιστική έγκριση για την **αντιμετώπιση του μεταστατικού μελανώματος** και αυτή τη στιγμή είναι εγκεκριμένο σε περισσότερες από 50 χώρες.

► Πρόσφατα παρουσιάστηκαν νέα δεδομένα στο **Συνέδριο της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Κλινικής Ογκολογίας 2017 στη Μαδρίτη της Ισπανίας**, για το μελάνωμα και το μη μικροκυτταρικό καρκίνο του πνεύμονα

► Όσον αφορά το μελάνωμα, η θεραπεία με nivolumab 3 mg/kg οδήγησε σε σημαντική βελτίωση της επιβίωσης χωρίς υποτροπή της νόσου (RFS) σε σύγκριση με το ipilimumab 10 mg/kg, σε ασθενείς με μελάνωμα Σταδίου IIIB/c ή Σταδίου IV έπειτα από πλήρη χειρουργική εξαίρεση.

► Επίσης **ανακοινώθηκαν νέα δεδομένα για την τριετή συνολική επιβίωση (OS) από τις μελέτες που αξιολογούν το nivolumab έναντι της δοσεταξέλης σε ασθενείς με προηγούμενης αντιμετωπισμένο, μεταστατικό μη μικροκυτταρικό καρκίνο του πνεύμονα (NSCLC).**

► Συγκεκριμένα στην CheckMate - 017, μια μελέτη που διεξήχθη σε ασθενείς με προηγούμενης αντιμετωπισμένο NSCLC εκ πλακωδών κυττάρων, το 16% των ασθενών που έλαβαν nivolumab παρέμειναν εν ζωή στα τρία έτη (21/135), έναντι 6% των ασθενών που έλαβαν δοσεταξέλη. Στην CheckMate - 057, μελέτη που διεξήχθη σε ασθενείς με προηγούμενης αντιμετωπισμένο NSCLC εκ μη πλακωδών κυττάρων, το 18% των ασθενών που έλαβαν nivolumab παρέμειναν εν ζωή στα τρία έτη (49/292), έναντι 9% των ασθενών που έλαβαν δοσεταξέλη. ●

Μέχρι σήμερα το nivolumab® έχει εγκριθεί από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Τροφίμων και Φαρμάκων για του παρακάτω καρκίνους:

- Μελάνωμα
- Μη μικροκυτταρικός καρκίνος του πνεύμονα (NSCLC)
- Καρκίνωμα νεφρών (RCC)
- Κλασικό λέμφωμα Hodgkin (CHL)
- Καρκίνος της κεφαλής και του τραχήλου εκ πλακωδών κυττάρων (SCCHN)
- Ουροθηλιακό καρκίνωμα

Αξιοποιώντας το ίδιο το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού για την καταπολέμηση του καρκίνου, το **nivolumab** έχει καταστεί μία σημαντική θεραπευτική επιλογή σε πολλαπλούς τύπους καρκίνου.

Valetonina®

LONG SIRC

Ο φυσικός τρόπος
να νικήσετε την αϋπνία

Μελατονίνη + Βαλεριάνα



Πρωτοποριακός σχεδιασμός που επιτρέπει την απελευθέρωση των δύο συστατικών σε διαφορετικούς χρόνους

- Μείωση του χρόνου επέλευσης του ύπνου
- Παρατεταμένος, ήρεμος και ποιοτικός ύπνος
- Ευχάριστο ξύπνημα



ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

WinMedica
Υπεύθυνη για την κυκλοφορία του προϊόντος στην Ελλάδα: WIN MEDICA ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΕ

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να θεωρούνται υποκατάστατα της σωστής και ισορροπημένης διατροφής και του υγιεινού τρόπου ζωής. Αρ. Γνωστοπ. ΕΟΦ: 91443/29-12-2015 (Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ). Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.

Υπεύθυνος για την κυκλοφορία του προϊόντος στην Ελλάδα: WIN MEDICA ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΕ
Οδός 1-3 & Παράδρομος Αττικής Οδού 33-35, 15238 Χαλάνδρι, Τηλ. 2107488821, Fax 2107488827, info@winmedica.gr

www.winmedica.gr

ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

Νέα αντιπηκτικά φάρμακα, διαβήτης και καρδιαγγειακές επιπλοκές



Ο Καθηγητής Καρδιολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης, Παναγιώτης Βάρδας, μας απαντά σχετικά με την ασφάλεια, την αποτελεσματικότητα και το κόστος των νέων αντιπηκτικών φαρμάκων αλλά και για τις καρδιαγγειακές επιπλοκές που σχετίζονται με το διαβήτη.

Ποιο είναι το κόστος των καρδιαγγειακών παθήσεων σήμερα στην Ευρώπη και πόσο εκτιμάτε ότι επιβαρύνονται τα συστήματα υγείας από τη χρήση των νεότερων αντιπηκτικών;

Το κόστος της καρδιαγγειακής νόσου στην Ευρώπη υπολογίζεται περίπου στα 210 δισεκατομμύρια ευρώ. Είναι γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια πάρα πολλά από τα σημαντικά φάρμακα της καρδιαγγειακής ιατρικής έχουν γίνει γενόσημα. Επομένως τα δημόσια ταμεία στα εθνικά συστήματα υγείας έχουν ελαφρυνθεί εξαιρετικά εξαιτίας αυτής της νέας πραγματικότητας. Θα ήθελα να επισημάνω ότι τα συστήματα υγείας σε όλη την Ευρώπη και διεθνώς έχουν επίσης ελαφρυνθεί και εξαιτίας της χαμηλής τιμής των διαφόρων συσκευών, όπως stents, βηματοδοτών κ.λπ. Επομένως στο σύνολό τους στα συστήματα υγείας τα τελευταία χρόνια στο χώρο της καρδιαγγειακής ιατρικής, μολονότι υπάρχουν κάποια νέα φάρμακα, δυστυχώς λίγα, αντί να αυξάνεται το κόστος του συνόλου θεραπειών, είναι ηπιότερο απ' ό,τι 10 χρόνια πριν. **Και αν συνυπολογίσουμε την αποτελεσματικότητα των νέων αντιπηκτικών φαρμάκων και**

την ωφέλεια από αυτά, το κόστος μπορεί να χαρακτηριστεί χαμηλό.

Σε σχέση με τα αντιπηκτικά φάρμακα, οκτώ χρόνια μετά την κυκλοφορία των νεότερων υπάρχουν κάποια επιστημονικά δεδομένα που θα άξιζε να σταθεί κανείς σε αυτά;

Σχετικά με τα νεότερα αντιπηκτικά, τα οποία πια δεν είναι τόσο νέα, είμαστε αναγκασμένοι εμείς οι ειδικοί να αναγνωρίσουμε τα εξής: Πρώτον: **η αξία τους και η ασφάλειά τους επιβεβαιώθηκαν σε εκατομμύρια ασθενείς.** Δεύτερον: η τιμή τους που τόσο πολύ είχε συζητηθεί, αποδεικνύεται ότι δεν υφίσταται θέμα για συζήτηση, αν συνεκτιμηθούν στο συνολικό κόστος και τα καλά τους αποτελέσματα, **ιδιαίτερα στη μείωση των αιμορρα-**

Τα νεότερα αντιπηκτικά φάρμακα αποτελούν σήμερα αγωγή ρουτίνας για την πρόληψη των **καρδιαγγειακών παθήσεων**, καθώς έχουν αποδείξει την αποτελεσματικότητά και την ασφάλειά τους.



Παναγιώτης Βάρδας

Καθηγητής Καρδιολογίας
Visiting Professor at Imperial
College, London, United Kingdom
ESC Past president, EHA/ESC
Chief Strategy Advisor, Brussels,
Belgium

γικών εγκεφαλικών επεισοδίων τελικά.

Πρέπει να τονίσω ότι η καρδιαγγειακή ιατρική είναι εξαιρετικά αποτελεσματική τα τελευταία χρόνια και το κόστος της έχει μειωθεί – αυτό ασφαλώς είναι καλό, αλλά για να γίνω πιο σαφής θα χρησιμοποιήσω τη λαϊκή ρήση «ας μη γινόμαστε ακριβοί στα πίτουρα και φθινοί στο αλεύρι!». Έχουμε μια τεράστια καρδιαγγειακή κοινότητα που έχει κατορθώσει να επιμηκύνει το χρόνο ζωής των ασθενών κατά 10 χρόνια, αυτό είναι το σημαντικότερο όλων. Κάτι που δεν μπορώ να πω για την ογκολογία η οποία καταναλώνει τεράστια ποσά, πολύ μεγαλύτερα από την καρδιαγγειακή ιατρική, με πολύ πενιχρά, δυστυχώς, αποτελέσματα.

Με το διαβήτη κύριε καθηγητα τι θα γίνει; Ποιος γιατρός κατά τη γνώμη σας πρέπει να βλέπει ένα τέτοιο ασθενή, ο καρδιολόγος ή ο διατολόγος; Και πώς θα συνεννοούνται αυτές οι δύο ειδικότητες;

Παραδοσιακά ο σακχαρώδης διαβήτης είναι αντικείμενο και των διαβητολόγων και των παθολόγων – και των γενικών ιατρών και των καρδιολόγων. Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μια μεταβολική νόσος ευρέως φάσματος. Ο σακχαρώδης διαβήτης όμως δεν είναι μόνο μια ενδοκρινολογική νόσος όπου η γλυκόζη στο αίμα αυξάνει. Αυτό είναι τεράστιο λάθος. **Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μια καρδιαγγειακή νόσος η οποία εκτός του προβλήματος στα αγγεία, νεφρά και εγκεφαλο περιλαμβάνει και αύξηση του σακχάρου του αίματος.**

Θα σας δώσω ένα παράδειγμα για να γίνει πιο αντιληπτό. Εάν παρακολουθήσετε ανθρώπους με βαρύ κληρονομικό ιστορικό διαβήτη θα διαπιστώσετε ότι πρώτα αρχίζουν οι ζημιές στα αγγεία και μετά εμφανίζεται η αύξηση του σακχάρου του αίματος. Αυτό από μόνο του λέει ότι ένα φάσμα ειδικών θα πρέπει να ασχολούνται πραγματικά με τον ασθενή με σακχαρώδη διαβήτη. Θεωρητικά, με συνεργασία. Αλλά πραγματικά δεν μπορώ να διανοηθώ ότι το αντικείμενο αυτό γίνεται αντικείμενο συνδικαλιστικής εκμετάλλευσης. Το παν είναι το συμφέρον του ασθενούς και τονίζω ότι ο σακχαρώδης διαβήτης δεν είναι μόνο η αύξηση της γλυκόζης του αίματος, είναι ένα **ευρύ μεταβολικό και καρδιαγγειακό πρόβλημα.**

Ο ασθενής πόσο ενημερωμένος πιστεύετε ότι είναι για τα καρδιαγγειακά του προβλήματα από οπουδήποτε κι αν προέρχονται και πόσο κατά τη γνώμη σας θα έπρεπε να είναι;

Ο ασθενής ευρύτερα, διεθνώς, είναι πολύ καλά ενημερωμένος. Και στο μέλλον θα είναι ακόμη πιο ενημερωμένος. Υπάρχουν όλα αυτά τα ψηφιακά μέσα – η πραγματικότητα του μέλλοντος – τα οποία ο ασθενής χρησιμοποιεί και πληροφορείται για ό,τι τον αφορά. Συνεπώς οι γιατροί θα έχουν να αντιμετωπίσουν στο μέλλον – και ήδη αντιμετωπίζουν σ' ένα βαθμό – έναν πολύ καλύτερα ενήμερο ασθενή. Αυτό κατά τη γνώμη μου είναι θετικό. Όλοι οι γιατροί πρέπει να το γνωρίζουν αυτό, οι ασθενείς που θα τους επισκεπτόνται θα είναι πολύ καλά ενημερωμένοι. ●

Ο εμβολιασμός αποτελεί ασπίδα προστασίας για το παιδί σας. Εσείς ακολουθείτε το χρονοδιάγραμμα;



PP-VAC-GRC-0060-SEP17

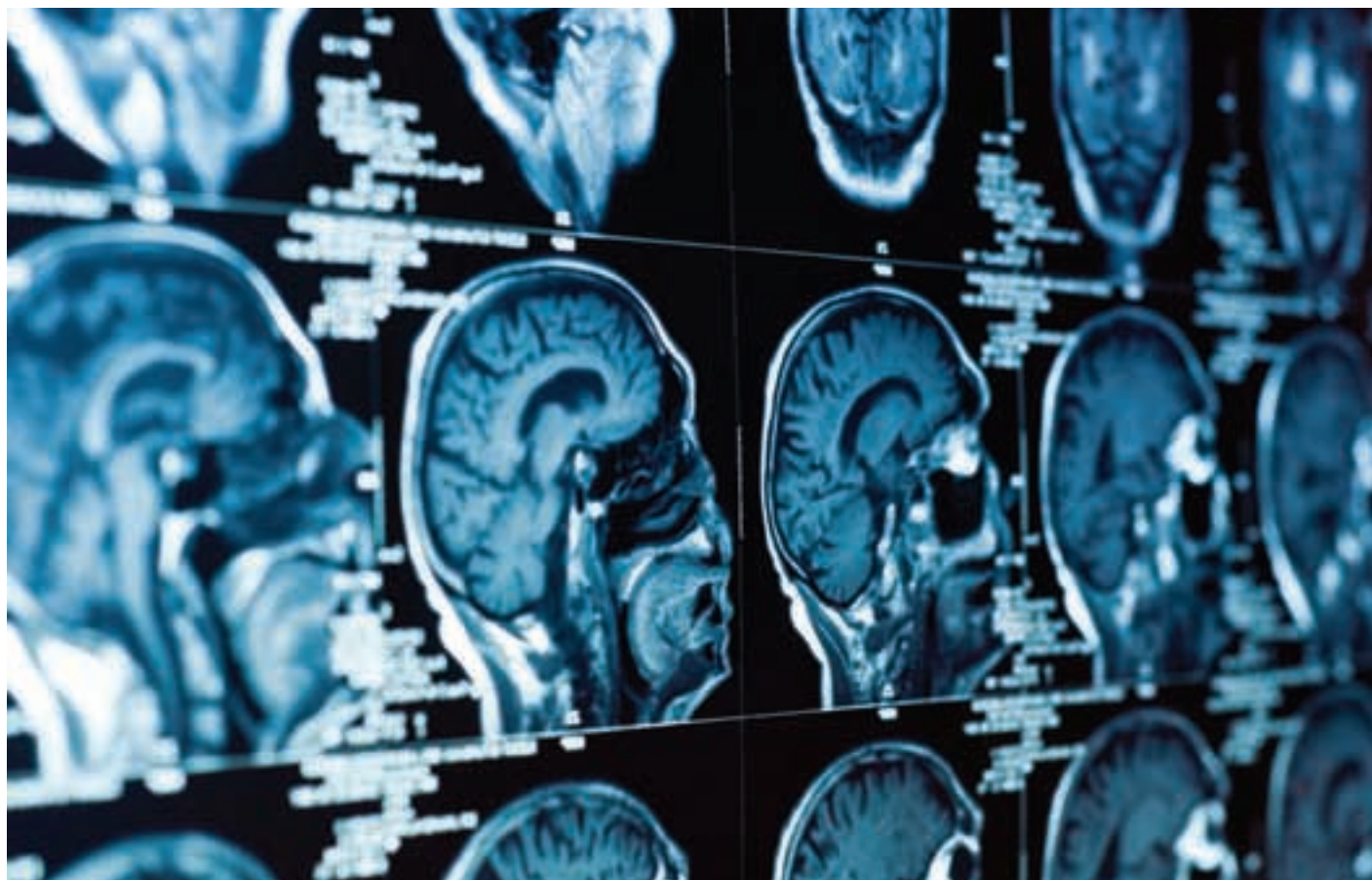
Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει ότι τα νοσήματα από πνευμονιόκοκκο αποτελούν σημαντικό πρόβλημα δημόσιας υγείας διεθνώς, μιας και συνοδεύονται από υψηλή νοσηρότητα και θνητότητα. Ο πνευμονιόκοκκος προκαλεί τόσο διεισδυτικές λοιμώξεις όπως η μηνιγγίτιδα, η βακτηραιμία και η βακτηριακή πνευμονία όσο και μη διεισδυτικές όπως η οξεία μέση ωτίτιδα και η πνευμονία. Η πρόληψη μέσω του εμβολιασμού είναι η σημαντικότερη ασπίδα προστασίας.

Το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών συνιστά τη χορήγηση των συζευγμένων πνευμονιοκοκκικών εμβολίων σε 4 δόσεις για τα παιδιά, αρχικά στον 2ο μήνα, στη συνέχεια στον 4ο και 6ο μήνα και μία επαναληπτική δόση μεταξύ 12ου και 15ου μήνα.

**Εμβολιάστε το παιδί σας με όλα τα εμβόλια που προβλέπει
το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών, τηρώντας το χρονοδιάγραμμα.**



PFIZER ΕΛΛΑΣ Α.Ε.: Λ. Μεσαγείων 243, 154 51, Ν. Ψυχικό, Τηλ.: 210 6785800
PFIZER ΕΛΛΑΣ Α.Ε. (CYPRUS BRANCH): Λ. Διγενή Ακρίτα 57, 1070 Λευκωσία, Κύπρος, Τηλ.: 22 817690



Η πολλαπλή σκλήρυνση είναι μία χρόνια νόσος η οποία προσβάλλει κυρίως νεαρούς ενήλικες. Χαρακτηρίζεται από προσβολή του κεντρικού νευρικού συστήματος από φλεγμονή αλλά και εκφύλιση, οδηγώντας συχνά σε άλλου βαθμού αναπηρία. Ο στόχος των σύγχρονων θεραπειών, εξηγεί η κ. Αφροδίτη Καπώνη, Επιστημονική Διευθύντρια της Ευρωκλινικής Αθηνών, είναι η αναστολή της εξέλιξης ή έστω η επιβράδυνση της σωματικής και γνωσιακής επιδείνωσης, να αποτραπεί η συσσώρευση αναπηρίας και να μπορέσουν οι ασθενείς να παραμείνουν ενεργοί και δραστήριοι για μεγάλο χρονικό διάστημα, ενδεχομένως και για όλη τους τη ζωή.



Αφροδίτη Καπώνη

Η επίμονη επιστημονική έρευνα έχει οδηγήσει τα τελευταία χρόνια στην κυκλοφορία πολλών νέων θεραπειών για την Πολλαπλή Σκλήρυνση. Οι «κλασικές» 1ης γραμμής αγωγές, όπως οι ιντερφερόνες και η οξική γλατιραμέρη, αν και έχουν προσφέρει πολλά μέχρι σήμερα στους ασθενείς, χορηγούνται με ενέσεις και συχνά λόγω ανεπιθύμητων ενεργειών επηρεάζουν την ποιότητα της ζωής των πασχόντων. Άλλες ισχυρότερες θεραπείες συνοδεύονται από προβλήματα ασφάλειας που περιορίζουν τη χρήση τους μόνο σε ασθενείς με υψηλή ενεργότητα της νόσου.

Θεραπεία 1ης γραμμής για τους ασθενείς με RRMS

Η ανάγκη για νέες θεραπείες με φιλικό τρόπο χορήγησης, υψηλότερη αποτελεσματικότητα και μακροπρόθεσμη ασφάλεια παραμένει και θα παραμένει το ζητούμενο στη θεραπεία της πολλαπλής σκλήρυνσης. Οι νέες θεραπείες που έχουν εγκριθεί τα τελευταία χρόνια προσφέρουν πολλά σε αυτή την κατεύθυνση, ενώ τα νεότερα δεδομένα που έρχονται στο φως υπογραμμίζουν την αξία τους και τα οφέλη που

προσφέρουν στους ασθενείς.

Ο **φουμαρικός διμεθυλεστέρας αποτελεί μία τέτοια 1ης γραμμής θεραπεία για τους ασθενείς με Υποτροπιάζουσα-Διαλείπουσα Πολλαπλή Σκλήρυνση (RRMS)**, την πιο συχνή μορφή της Πολλαπλής Σκλήρυνσης. Χαρακτηρίζεται από ένα μοναδικό και καινοτόμο τρόπο δράσης καθώς φέρνει μια νέα προσέγγιση στην αντιμετώπιση της νόσου, ενεργοποιώντας το μονοπάτι Nrf2, μέσω του οποίου επιτυγχάνεται **αντιφλεγμονώδης και αντιοξειδωτική δράση**. Προσφέρει υψηλή αποτελεσματικότητα, ευνοϊκό προφίλ ασφάλειας και χορήγηση από το στόμα.

Πολλαπλή Σκλήρυνση - Φουμαρικός Διμεθυλεστέρας

► Στο πρόσφατο ευρωπαϊκό συνέδριο για την Πολλαπλή Σκλήρυνση (ECTRIMS) που έγινε στο Παρίσι στο τέλος Οκτωβρίου, συνεχίζει η κ. Καπώνη, ανακοινώθηκαν νεότερα δεδομένα μακροχρόνιας παρακολούθησης των ασθενών στις κλινικές μελέτες του φουμαρικού διμεθυλεστέρα. Πιο συγκεκριμένα ανακοινώθηκε η ανάλυση των δεδομένων παρακολούθησης των ασθενών που έλαβαν φουμαρικό διμεθυλεστέρα ως 1η αγωγή μετά τη διάγνωση της νόσου,

που φτάνει πλέον τα 8 έτη. Σε αυτή την ανάλυση φάνηκε ότι το σημαντικό όφελος που είχε καταδειχθεί στα 2 πρώτα έτη της θεραπείας, διατηρείται σε μακροχρόνια χορήγηση καθώς **ο ετήσιος ρυθμός υποτροπών διατηρείται εξαιρετικά χαμηλός, όπως επίσης και η εξέλιξη της αναπηρίας**. Πάνω από τους μισούς ασθενείς (52%) παραμένουν χωρίς καμία κλινική εκδήλωση της νόσου (υποτροπές και εξέλιξη της αναπηρίας) 8 χρόνια μετά την έναρξη της αγωγής με φουμαρικό διμεθυλεστέρα.

► Επιπρόσθετα, από τα μακροχρόνια δεδομένα ασφάλειας που ανακοινώθηκαν φαίνεται ότι το προφίλ ασφάλειας είναι ευνοϊκό και καλά προσδιορισμένο καθώς οι ανεπιθύμητες ενέργειες είναι γνωστές, προβλέψιμες και διαχειρίσιμες και δεν προέκυψαν νέες ανεπιθύμητες ενέργειες.

► Όλα αυτά τα παραπάνω δεδομένα κλινικών μελετών και δεδομένων μετά την εμπορική κυκλοφορία του φαρμάκου συνθέτουν μια μεγάλη κλινική εμπειρία με το φουμαρικό διμεθυλεστέρα. Όπως ανακοινώθηκε στο παραπάνω συνέδριο, περισσότεροι από 270.000 ασθενείς έχουν λάβει θεραπεία με φουμαρικό διμεθυλεστέρα παγκοσμίως, καθιστώντας το ως **την πλέον ευρέως συνταγογραφούμενη φαρμακευτική αγωγή από το στόμα για την υποτροπιάζουσα διαλείπουσα Πολλαπλή Σκλήρυνση**, κάτι που καταδεικνύει τη σημασία της και τη δεσπόζουσα θέση που καταλαμβάνει πια στο θεραπευτικό αλγόριθμο.

► Θεραπείες όπως αυτή με το φουμαρικό διμεθυλεστέρα, μπορούν να προσφέρουν πολλά στην **ουσιαστική βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών** με πολλαπλή σκλήρυνση. Η διασφάλιση της πρόσβασης των Ελλήνων ασθενών σε κάθε θεραπεία μπορεί να βοηθήσει στην καλύτερη διαχείριση της πολλαπλής σκλήρυνσης και είναι κρίσιμη για την καλή τους πορεία. Η Πολλαπλή Σκλήρυνση είναι μια μακροχρόνια νόσος που προσβάλλει τους ασθενείς σε νέα σχετικά ηλικία και γι' αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό να μπορούν μακροχρόνια να παραμείνουν δραστήριοι, εργαζόμενοι και με καλή ποιότητα ζωής. ●

Περισσότεροι από 270.000 ασθενείς έχουν λάβει θεραπεία με **φουμαρικό διμεθυλεστέρα** παγκοσμίως, καθιστώντας το ως την πλέον ευρέως συνταγογραφούμενη φαρμακευτική αγωγή από το στόμα για την υποτροπιάζουσα διαλείπουσα Πολλαπλή Σκλήρυνση.

ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ ΤΟΥ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ

Ιγμορίτιδα, η πιο συχνή λοίμωξη της παιδικής ηλικίας

30

Πολλοί γονείς θεωρούν ότι η ιγμορίτιδα είναι μια σοβαρή και επίμονη νόσος. Αποτελεί ένα συχνό πρόβλημα της παιδικής ηλικίας, το οποίο συνήθως δεν αναγνωρίζεται από τους γονείς ή παραβλέπεται.

Στην πραγματικότητα η ιγμορίτιδα είναι μια συχνή λοίμωξη της παιδικής ηλικίας που συνοδεύει τα συνηθισμένα κρυολογήματα. Η πρόληψη καθώς και η εγρήγορση των γονιών σε τέτοιες περιπτώσεις μπορούν να διασφαλίσουν την καλή υγεία των παιδιών τους, επισημαίνει η **Δρ. Ανατολή Παταρίδου, MD, χειρουργός ωτορινολαρυγγολόγος κεφαλής & τραχήλου, Παιδο-ΩΡΛ, επιστημονική συνεργάτης του Νοσοκομείου Υγεία - Μντέρα (www.pataridou.gr).**



Ανατολή Παταρίδου

Ποια είναι τα «σημάδια» της ιγμορίτιδας;

► Η ιγμορίτιδα ταλαιπωρεί συχνά τα παιδιά, επειδή η ανάπτυξη του αμυντικού τους συστήματος –λόγω ηλικίας– είναι ατελής. Η πιο συνηθισμένη μορφή της, η **οξεία ιγμορίτιδα**, συνοδεύει κάποιο κοινό συνάχι και υποχωρεί αυτόματα όταν υποχωρήσει και το κρυολόγημα. Η ιγμορίτιδα αυτή εμφανίζεται με χειμώνα με χαρακτηριστικό σύμπτωμα το βαρύ κεφάλι και ένα «μπούκωμα» στα αυτιά. Συχνά υπάρχει και δύσσομο έκκριμα από τη μύτη ή πόνος ανάμεσα στα μάτια, σε ολόκληρο το πρόσωπο ή στο πίσω μέρος του κρανίου. Τις περισσότερες φορές αρκεί να αξιολογήσουμε σωστά τα συμπτώματα για να διακρίνουμε την ιγμορίτιδα, λέει η Δρ Παταρίδου. Συνήθως εκδηλώνεται με καταρροή, ρινική συμφόρηση και βήχα που διαρκούν μέχρι 10 ημέρες. Η παροδική βελτίωση και η εκ νέου εμφάνιση των συμπτωμάτων πιθανόν να οφείλονται σε νέα ιογενή λοίμωξη.

Ποιοι είναι οι παράγοντες προδιάθεσης της ιγμορίτιδας;

► Σε πολλές περιπτώσεις υπάρχει η προδιάθεση να αναπτυχθεί ιγμορίτιδα λόγω διάφορων παραγόντων, όπως το στραβό ρινικό διάφραγμα, η ύπαρξη πολυπόδων ρινός και η αλλεργική ρινίτιδα, ή οι φλεγμονές γειτονικών περιοχών (π.χ. κρεατάκια, αμυγδαλές κ.τ.λ.). Ένας επιπλέον βασικός παράγοντας είναι και η κακή διατροφή.

Πότε θεωρείται αναγκαία η επίσκεψή μου σε έναν ΠΑΙΔΟ-ΩΡΛ;

► Όταν τα συμπτώματα ενός κρυολογήματος επιμένουν για περισσότερες από 14 ημέρες ή ένα κρυολόγημα που ακολουθεί ένα προηγούμενο και φαίνεται πιο σοβαρό από ό,τι συνήθως (υψηλός πυρετός, παχύρρευστες-πυώδεις εκκρίσεις, οίδημα και πόνος γύρω από τα μάτια) θα πρέπει να βρискεστε σε εγρήγορση και να ζητήσετε τη βοήθεια ενός παιδο-ΩΡΛ, τονίζει η ειδικός. Η τοπική θεραπεία είναι απαραίτητη και θα ήταν χρήσιμο οι γονείς, ακόμη και από τις πρώτες μέρες ενός απλού κρυολογήματος, να πραγματοποιούν στο παιδί τους ρινοπλύσεις με φυσιολογικό ορό ώστε να απομακρύνονται οι βλεννοπυώδεις εκκρίσεις.

Πώς γίνεται η διάγνωση;

► Η έγκαιρη διάγνωση της ιγμορίτιδας είναι απαραίτητη ώστε να μην εξελιχθεί η νόσος και για να αποφευχθεί η χειρουργική επέμβαση. Εκτός από την κλινική διάγνωση είναι ιδιαίτερα σημαντικό να διενεργείται ρινοσκόπηση, κατά την οποία εξετάζουμε το εσωτερικό της μύτης. Ιδιαίτερα παρατηρούμε την περιοχή που το ιγμόρειο επικοινωνεί με το εσωτερικό της μύτης και στην οποία συχνά βρίσκουμε πύον. Μπορούμε επίσης να προχωρήσουμε και σε ενδοσκόπηση. Εισάγουμε στη μύτη μία λεπτή κάμερα μέσω της οποίας βλέπουμε σε μεγέθυνση και από πολύ κοντά την πάσχουσα περιοχή.

Πρέπει το παιδί μου να κάνει εξετάσεις;

► Σε περίπτωση όπου οι αντιβιώσεις δεν έχουν τα αναμενόμενα αποτελέσματα τότε ο ΠΑΙΔΟ-ΩΡΛ θα σας ζητήσει να προχωρήσετε σε μερικές εξετάσεις, όπως μια απλή εξέταση αίματος, μία Αξονική Τομογραφία (CT) ή Μαγνητική Τομογραφία (MRI) ή μια καλλιέργεια βλέννας.

Είναι δυνατή η απεικονιστική διάγνωση σε μικρά παιδιά;

► Καλό είναι να γνωρίζουν οι γονείς ότι οι κοιλότητες των ιγμορείων αρχίζουν να φαίνονται μετά την ηλικία των τριών ετών. Αυτό σημαίνει ότι οι ακτινογραφίες είναι περιττές στις ηλικίες κάτω των τεσσάρων ετών γιατί δεν βοηθούν σε τίποτε όσον αφορά τη διάγνωση. Επίσης, σε περίπτωση που χρειαστεί απεικονιστική διάγνωση για το παιδί σας, ο καταλληλότερος τρόπος είναι αυτός της Μαγνητικής Τομογραφίας (MRI), καθώς αποφεύγεται η έκθεση του παιδιού σε ακτινοβολία, όπως αυτή της Αξονικής Τομογραφίας (CT).

Ποια μέτρα πρόληψης πρέπει να πάρω για να προστατεύσω το παιδί μου;

► Τα παιδιά πρέπει να μάθουν να πλένουν τα χέρια τους τακτικά και να βήχουν στον αγκώνα τους και όχι μέσα στις παλάμες. Ακόμη, η σωστή διατροφή πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και δημητριακά, ο καλός ύπνος και η άσκηση θωρακίζουν το ανοσοποιητικό και προστατεύουν από τους ιούς και τα μικρόβια. Και βέβαια, το άρρωστο παιδί θα πρέπει να παραμένει στο σπίτι γιατί κινδυνεύει όχι μόνο να επιδεινωθεί η κατάστασή του αλλά να κολλήσει και άλλα παιδιά.

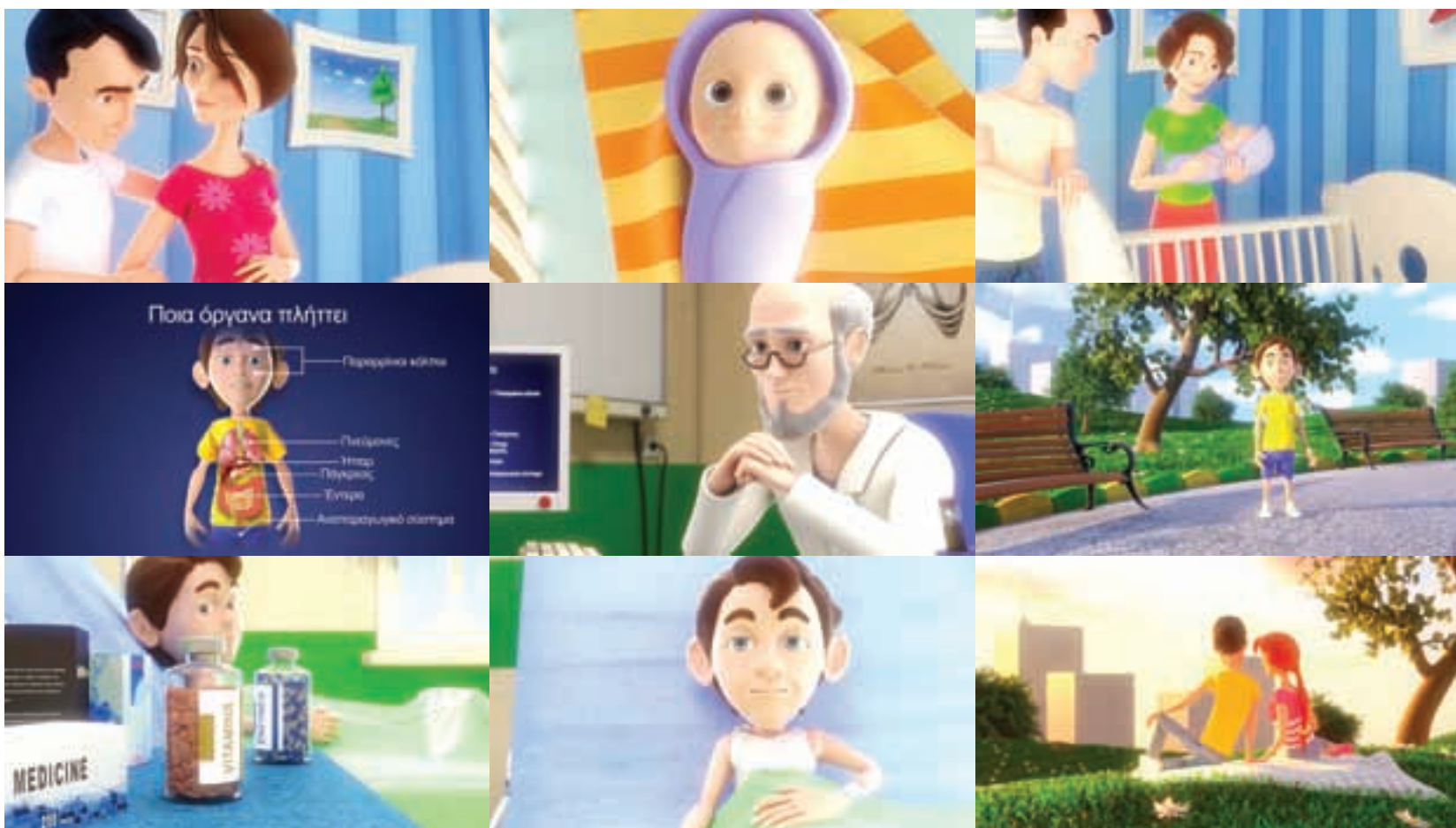
Παρά τις αντιβιώσεις, η ιγμορίτιδα συνεχίζει να ταλαιπωρεί το παιδί μου. Τι μπορώ να κάνω;

► Όταν, παρά την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή, η φλεγμονή των ιγμορείων επιμένει και τεκμηριώνεται ενδοσκοπικά και απεικονιστικά, αυτό αποτελεί άμεση ένδειξη για χειρουργική αντιμετώπιση. ●

Όταν τα συμπτώματα ενός κρυολογήματος επιμένουν για **περισσότερες από 14 ημέρες** ή ένα κρυολόγημα, που ακολουθεί ένα προηγούμενο, φαίνεται πιο σοβαρό από ό,τι συνήθως θα πρέπει να ζητήσετε τη βοήθεια ειδικού παιδο-ΩΡΛ.



Αγγελική Πρεφίτιση



Η Κυστική Ίνωση είναι το συχνότερο γενετικό νόσημα της λευκής φυλής και παγκοσμίως εκτιμάται ότι 1 στα 2.500 παιδιά γεννιέται με Κυστική Ίνωση, τα οποία στη χώρα μας υπολογίζονται σε 50-60 παιδιά κάθε χρόνο. Για να εμφανίσει ένα άτομο Κυστική Ίνωση θα πρέπει να έχει κληρονομήσει ένα ελαττωματικό γονίδιο από κάθε γονέα-φορέα. Οι φορείς είναι απολύτως υγιείς και δεν παρουσιάζουν κανένα σύμπτωμα. Εκτιμάται ότι 1 στα 25 άτομα είναι φορέας, ενώ στη χώρα μας οι φορείς υπολογίζονται σε περισσότερους από 500.000!

ΑΙΤΙΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ

Αιτία της νόσου είναι η ύπαρξη μιας ελαττωματικής ή ελλείπουσας πρωτεΐνης που προκύπτει από γονιδιακή μετάλλαξη. Τα τελευταία χρόνια η έρευνα οδήγησε σε ανάπτυξη καινοτόμων θεραπειών, οι οποίες προσφέρουν σημαντική βελτίωση στη ζωή των ασθενών.

Συγκεκριμένα, στο ετήσιο Βορειοαμερικανικό Συνέδριο για την Κυστική Ίνωση (NACF) που πραγματοποιείται στην Ινδιανάπολη των ΗΠΑ 2-4 Νοεμβρίου, αναμένεται να παρουσιαστούν για πρώτη φορά δεδομένα από τις μελέτες **του πειραματικού, δραστικού και πολλά υποσχόμενου, για μεγάλο εύρος ασθενών, συνδυασμού δραστικών ουσιών tezacaftor και ivacaftor**, ο οποίος δοκιμάστηκε σε άτομα με Κυστική Ίνωση ηλικίας 12 ετών και άνω που έχουν συγκεκριμένες γονιδιακές μεταλλάξεις. Το νέο φάρμακο αναμένεται να ζητήσει άδεια κυκλοφορίας στα τέλη του 2017. Επίσης, θα παρουσιαστούν περιλήψεις από το πρόγραμμα έρευνας και ανάπτυξης της Κυστικής Ίνωσης, μεταξύ αυτών και δεδομένα από τη μελέτη χορήγησης θεραπείας με ORKAMBI® (lumacaftor και ivacaftor) σε παιδιά με Κυστική Ίνωση ηλικίας 6-11 ετών που είναι ομόζυγης της μετάλλαξης F508del, όπως και του KALYDECO® (ivacaftor) σε ασθενείς με Κυστική Ίνωση, σκευάσματα ιδι-

αίτερα αποτελεσματικά που ήδη κυκλοφορούν στην Ελλάδα και εισάγονται μέσω του ΙΦΕΤ.

Η πρόεδρος του Συλλόγου Αγγελική Πρεφίτση δήλωσε ότι είναι εξαιρετικά σημαντικά και ελπιδοφόρα τα μηνύματα που φτάνουν από τη χρήση των παραπάνω θεραπειών οι οποίες στοχεύουν στο αίτιο της νόσου και όχι στα συμπτώματα. Αυτό επιτεύχθηκε με τις νέες αυτές θεραπείες για πρώτη φορά στην ιστορία της νόσου. Επίσης τόνισε ότι τα τελευταία χρόνια με την εξέλιξη της φαρμακοθεραπείας και της περίθαλψης που παρέχεται στους ασθενείς, ο πληθυσμός των ενηλίκων πασχόντων συνεχώς αυξάνεται. Σημείωσε πως «με την ανάπτυξη αυτής της νέας εξατομικευμένης θεραπευτικής αγωγής, ο πληθυσμός αυτός προβλέπεται να αυξηθεί ακόμη περισσότερο, καθιστώντας πλέον επιτακτική την ανάγκη για περισσότερους εξειδικευμένους γιατρούς και κέντρα ενηλίκων». Είναι εξαιρετικά σημαντικό να διευκολυνθεί η άμεση πρόσβαση όλων των ασθενών στις νέες καινοτόμες θεραπείες, οι οποίες επιβάλλεται να καθυλοκτονούνται από τα ασφαλιστικά ταμεία, θέματα για τα οποία ο Σύλλογος και η πρόεδρος του κ. Πρεφίτση ανηψίζουν.

Η θεαματική, συνεχής πρόοδος που καταγράφεται στην έρευνα για την ανάπτυξη νέων φαρμάκων για παροχή βελτιωμένων θεραπευτικών επιλογών σε ολοένα περισσότερους ανθρώπους με **Κυστική Ίνωση**, δίνει ελπίδες και αισιοδοξία σε ασθενείς και γιατρούς

«Η ΖΩΗ ΤΟΥ ΧΑΡΗ»

Μήνυμα αισιοδοξίας για τη δυνατότητα επιτυχημένης θεραπευτικής παρέμβασης δίνει στους ασθενείς ο Σύλλογος για την Κυστική Ήλωση, μέσω του animation movie με τίτλο «Η Ζωή του Χάρη» (www.youtube.com/watch?v=9FOPX7viUfc) το οποίο ήδη κυκλοφορεί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και σε ιστότοπους σχετικού περιεχομένου. Σκοπός του Συλλόγου είναι η ενημέρωση για τη σπάνια αυτή ασθένεια και τις δυνατότητες πρόληψής της μέσω του καθημερινού αγώνα που δίνει ο μικρός Χάρης, φανταστικός ήρωας του σποτ, του οποίου η ζωή προβάλλεται από τη γέννηση ως την ενηλικίωσή του. Στόχος του σποτ είναι να αναδείξει τη σημασία της πρόληψης της πάθησης, αλλά και την αναγκαιότητα για συμμόρφωση και τακτική παρακολούθηση της νόσου, η οποία πλέον με την εξέλιξη της φαρμακοθεραπείας καθίσταται πιο αποτελεσματική.



www.cfathess.gr

Εν' ευκαιρία της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας για την Κυστική Ίνωση, **19-25 Νοεμβρίου, η ιστοσελίδα του Συλλόγου** αναβαθμίζεται τεχνικά και αισθητικά, αναπροσαρμόζεται πλήρως η δομή και το περιεχόμενό της, ώστε να γίνει πιο εύχρηστη και λειτουργική και να παρέχει στον επισκέπτη πλήρη ενημέρωση σχετικά με τη νόσο, τη δράση του σωματείου και τις εξελίξεις που αφορούν την πάθηση σε παγκόσμιο επίπεδο.

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΥΣΤΙΚΗ ΙΝΩΣΗ
(www.cfathess.gr)

Ο Σύλλογος για την Κυστική Ίνωση είναι μη κερδοσκοπικό σωματείο που συστάθηκε το έτος 2005 με έδρα τη Θεσσαλονίκη. Είναι το πρώτο σωματείο με ιδρυτικά μέλη ενήλικες ασθενείς με Κυστική Ίνωση και έχει μέλη και φίλους σε όλη την Ελλάδα, κυρίως ασθενείς και γονείς ασθενών με Κυστική Ίνωση. Οι διάφορες δράσεις του σωματείου (διοργάνωση σεμιναρίων, ομιλιών, συνεδρίων, φιλανθρωπικών εκδηλώσεων, έκδοση φυλλαδίων και ενημερωτικών εγχειριδίων, παραγωγή οπτικοακουστικού υλικού, συμμετοχή σε διάφορες εκδηλώσεις, εκπομπές και αγώνες κ.λπ.) στοχεύουν στην ανάδειξη και προβολή των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι ασθενείς, στην ίδρυση και λειτουργία οργανωμένων εξειδικευμένων κέντρων Κυστικής Ίνωσης, στην εξασφάλιση δωρεάν ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών. Επίσης, στοχεύει στην έγκυρη και σωστή ενημέρωση των ασθενών για το νόσημα και τις εξελίξεις στη θεραπευτική του προσέγγιση, όπως και στην ευαισθητοποίηση του κοινού για την Κυστική Ίνωση, που είναι το πιο συχνό κληρονομικό νόσημα στη χώρα μας. ●

**MSD**

INVENTING FOR LIFE

ΣΚΟΠΟΣ ΜΑΣ, Η ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ

ΣΤΗΝ MSD, ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΥΜΕ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΤΗ ΖΩΗ

Αναζητούμε συνεχώς νέες θεραπείες, γιατί έχουμε ένα σκοπό: θέλουμε οι ανακαλύψεις μας να προσφέρουν περισσότερη και καλύτερη ζωή, σε όσο το δυνατό περισσότερους ανθρώπους παγκοσμίως.

Στην MSD πρωτοπορούμε στην έρευνα γιατί ο κόσμος μας έχει ανάγκη από θεραπείες για τον καρκίνο, τη νόσο Αλτσχάιμερ, τον ιό HIV και πλήθος άλλων παθήσεων, που ταλαιπωρούν ανθρώπους και ζωά σε όλο τον κόσμο.

Στόχος μας, να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να απαλλαγούν από τις πιο δύσκολες και απαιτητικές ασθένειες, για να εξακολουθούν να δημιουργούν, να απολαμβάνουν και να ζουν μια καλύτερη ζωή.

MSD. *Inventing* for Life.

Μάθετε περισσότερα για τις επιστημονικές μας ανακαλύψεις
στο msd.gr ή ακολουθήστε μας στο Twitter.

Copyright © 2017 Merck Sharp & Dohme Corp., a subsidiary of Merck & Co., Inc., Kenilworth, NJ, USA. All rights reserved.

ΤΑ ΚΡΗΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΠΟΥ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΟΥΝ ΤΙΣ ΙΩΣΕΙΣ

Βράβευση ελληνικής έρευνας για τους «θησαυρούς» της ελληνικής φύσης

Από τη ΣΟΦΙΑ ΝΕΤΑ



Σημαντική διάκριση απέσπασε η Κλινική Κοινωνικής και Οικογενειακής Ιατρικής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης, η οποία βραβεύθηκε στα φετινά «Healthcare Business Awards» για τις έρευνές της γύρω από τις επιδράσεις εκχυλίσματος τριών αρωματικών κρητικών φυτών στην αντιμετώπιση των λοιμώξεων του ανώτερου αναπνευστικού.

Στην Κλινική απονεμήθηκε το bronze βραβείο για το «Ερευνητικό Έργο σε Πανεπιστήμια / Εκπαιδευτικά Ιδρύματα / Ερευνητικά Κέντρα», το οποίο αναγνωρίζει το πρωτοποριακό και καινοτόμο ερευνητικό έργο με σημαντικό κοινωνικό αντίκτυπο. Η εργασία που οδήγησε στη διάκριση αυτή είναι η τυχαίοποιημένη, διπλά τυφλή, ελεγχόμενη με placebo μελέτη της επίδρασης του εκχυλίσματος αιθέριων ελαίων τριών κρητικών βοτάνων, φασκόμηλου (*Salvia fruticosa*), θυμαριού (*Coridothymus capitatus*) και δίκταμου (*Origanum dictamnus*), σε ασθενείς με λοιμώξεις του αναπνευστικού, όπως το κοινό κρυολόγημα και η γρίπη. Η μελέτη αυτή σχεδιάστηκε με τις πιο αυστηρές προδιαγραφές και τιτλοφορείται «Reporting effectiveness of an extract of three traditional Cretan herbs on upper respiratory tract infection: results from a double-blind randomized controlled trial» και είχε δημοσιευθεί τον Απρίλιο του 2015 στο επιστημονικό περιοδικό «Journal of Ethnopharmacology». «Έτσι η μινωική και αρχαιοελληνική ιστορία και η παράδοση της Κρήτης πέρασαν στη βιοιατρική έρευνα και τελικά μέσα από την κλινική μελέτη, που βραβεύτηκε, οδήγησαν στη δημιουργία ενός προϊόντος που σήμερα κυκλοφορεί στη χώρα μας. Αυτό δεν θα ήταν εφικτό χωρίς την υποστήριξη μιας ελληνικής φαρμακευτικής εταιρείας, της Galenica / Olvos Science», δήλωσε κατά τη βράβευση ο Διευθυντής της Κλινικής Χρήστος Λιονής, Καθηγητής Γενικής Ιατρικής & Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας στο Πανεπιστήμιο Κρήτης.

Cretan IAMA: Ελληνική καινοτομία, Διεθνής πατέντα

Το Cretan IAMA είναι ένα καινοτόμο φυσικό ιδιοσκεύασμα, η δημιουργία του οποίου σε όλα τα στάδια πραγματοποιήθηκε στη χώρα μας και είναι κατοχυρωμένο ως διεθνής πατέντα, αποτελώντας τον καρπό της πολυετούς έρευνας διακεκριμένων ερευνητών της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Κρήτης. Οι ερευνητές μετουσίωσαν την αυτόχθονη γνώση σε επιστημονικά δεδομένα, σε συνεργασία με την εταιρεία **Olvos Science**, θυγατρική της ελληνικής φαρμακευτικής εταιρείας Galenica.

Το Cretan IAMA, ή αλλιώς γνωστό ως Κρητικό Ίαμα, είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής, συνδυασμός τριών κρητικών βοτάνων –θυμάρι, φασκόμηλο και δίκταμο–, σε συγκεκριμένες αναλογίες που **λειτουργούν συνεργικά**, με αγνό παρθένο ελαιόλαδο, για την ενδυνάμωση της άμυνας του οργανισμού και τη φυσική αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της **εποχικής γρίπης** και του **κοινού κρυολογήματος**. Το **θυμάρι** (*Coridothymus capitatus*) έχει φυσική αντιβιοτική δράση και βοηθά το αναπνευστικό σύστημα, δρα κατά του βήχα «μαλακώνοντας» το λαιμό, ενώ μειώνει την καταρροή. Το **φασκόμηλο** (*Salvia fruticosa*) καταπραΰνει τα χαρακτηριστικά συμπτώματα του πονεμένου λαιμού (ξηρότητα, καύσος και πόνος, δυσκολία στη κατάποση), ενυδατώνει το στοματοφάρυγγικό βλεννογόνο και εμποδίζει την επαφή με εξωτερικούς ερεθιστικούς πα-

ράγοντες (κρύο, καπνός, καυσαέριο, σκόνη). Το **δίκταμο** (*Origanum dictamnus*) έχει σπασμολυτικές, αποχρεμπτικές και αντιμικροβιακές ιδιότητες.

Η ΙΔΕΑ ΚΑΙ Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Η ιδέα για τη δημιουργία του Cretan Iama ξεκίνησε αρκετά χρόνια πριν, όταν επιδημιολογικές παρατηρήσεις σε περιοχές της Κρήτης έδειχναν ότι οι άνθρωποι που κατανάλωναν αφεψήματα συγκεκριμένων βοτάνων είχαν πολύ χαμηλή νοσηρότητα και μικρότερη επίπτωση κρουσμάτων ιώσεων του αναπνευστικού (κρυολογήματος) ή γρίπης. Η μελέτη των ερευνητών του Πανεπιστημίου Κρήτης δημοσιεύτηκε στο διεθνούς κύρους επιστημονικό περιοδικό Lancet. Οι παρατηρήσεις για την ευεργετική δράση επιλεγμένων κρητικών βοτάνων στις λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού οδήγησε τους ερευνητές στο επόμενο βήμα. Μέσα από πολυετείς έρευνες και δοκιμές, η ερευνητική ομάδα διακεκριμένων καθηγητών της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης κατέληξε σε ένα μοναδικό συνδυασμό αιθέριων ελαίων από τρία κρητικά αρωματικά βότανα (θυμάρι, φασκόμηλο και δίκταμο), σε συγκεκριμένες αναλογίες, που λειτουργούν συνεργικά, καθώς η μία ουσία συμπληρώνει ή/και ενισχύει την άλλη. Τα αιθέρια έλαια των 3 αυτών βοτάνων, γνωστά από την αρχαιότητα για τις ευεργετικές τους ιδιότητες και ευρέως διαδεδομένα στην καθημερινή πρακτική, είναι διαλυμένα μέσα σε έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, σε μορφή μαλακής κάψουλας. Έτσι, οδηγήθηκαν στην ανάπτυξη του Cretan IAMA.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Πέρα από τις επιδημιολογικές παρατηρήσεις, οι ερευνητές στο εργαστήριο Κλινικής Ιολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης, μετά από εργαστηριακούς ελέγχους του εκχυλίσματος των 3 αυτών αρωματικών βοτάνων αλλά και από την κλινική δοκιμή του σκευάσματος, καταγράφουν σημαντικά επιστημονικά ευρήματα που δίνουν έναυσμα για μελλοντικές διατυπώσεις επιστημονικών υποθέσεων. Τα αποτελέσματα αυτά δημοσιεύτηκαν το 2015 στο περιοδικό «Journal of Ethnopharmacology». ●

Το **Cretan IAMA** ενισχύει με φυσικό τρόπο το ανοσοποιητικό σύστημα και δρα κατά των λοιμώξεων του ανώτερου αναπνευστικού και των συμπτωμάτων της γρίπης και του κρυολογήματος, όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν οι καθηγητές που ανέπτυξαν το καινοτόμο αυτό προϊόν.

Το ιατρικό τατουάζ θηλής μπορεί να είναι το τελικό στάδιο στο ταξίδι της αποκατάστασης του μαστού για πολλές γυναίκες που έχουν βιώσει τον καρκίνο μαστού και τη μαστεκτομή.

Αυτό επιτυγχάνεται με τη δημιουργία του συμπλέγματος της θηλής με σχεδιασμό και εισαγωγή χρώματος, που εφαρμόζεται από έμπειρο ιατρικό ή παραιατρικό προσωπικό.

ΝΙΩΘΟΝΤΑΣ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ

Το ιατρικό τατουάζ θηλής είναι το τελικό βήμα στη διαδικασία αποκατάστασης του μαστού και μια τελική μη χειρουργική πράξη που θα καταφέρει να δώσει ένα αισθητικά ολοκληρωμένο αποτέλεσμα στην εικόνα των μαστών.

Μετά τη χειρουργική αποκατάσταση με ενθέματα, οι δρόμοι που έχει να ακολουθήσει μια γυναίκα είναι δύο.

Ο πρώτος περιλαμβάνει μια μικρή χειρουργική επέμβαση, που μπορεί να πραγματοποιηθεί ακόμα και με τοπική αναισθησία, όπου ανακατασκευάζονται οι θηλές τοπικά με κρημνούς.

Μετά την παρέλευση ικανού χρονικού διαστήματος μερικών μηνών ώστε να υπάρξει ικανοποιητική επώλωση, μπορεί επιπρόσθετα να εφαρμοστεί χρωματισμός της περιοχής με ιατρικό τατουάζ



«Αυτό σημαίνει πως μια γυναίκα μετά την επέμβαση στην οποία θα υποβληθεί θα έχει όλη τη ζωή μπροστά της να ξαναβιώσει ολόκληρη και ικανοποιημένη με την εικόνα της. Δικός μας στόχος είναι να το καταφέρουμε».

θηλής ώστε να προστεθεί χρώμα, ρεαλισμός και υφή στην περιοχή.

Ο δεύτερος δρόμος, που τα τελευταία χρόνια γίνεται όλο και πιο δημοφιλής στο εξωτερικό, είναι η **ανακατασκευή του συμπλέγματος θηλής και θηλαίας άλω με την τεχνική του 3D τατουάζ, χωρίς χειρουργείο**, μόνο με την εφαρμογή αναισθητικής κρέμας και με ένα άριστο αισθητικό αποτέλεσμα.

Αξίζει να αναφέρουμε πως στην ίδια συνεδρία μπορεί να πραγματοποιηθεί και κάλυψη με ιατρικό τατουάζ δύσμορφων ουλών που μπορεί να υπάρχουν στο δέρμα μετά τη μαστεκτομή.

ΤΑΤΟΥΑΖ ΣΩΜΑΤΟΣ Ή ΙΑΤΡΙΚΟ ΤΑΤΟΥΑΖ

Το ιατρικό τατουάζ είναι μια εξειδικευμένη εργασία η οποία θα πρέπει να γίνεται μόνο από επαγγελματίες του κλάδου, σε συνεργασία με ιατρούς, νοσοκομεία και ιατρεία όπου τηρούνται υψηλά standards.

Οι γιατροί καθώς και το παραιατρικό προσωπικό που εφαρμόζουν το τατουάζ πρέπει να έχουν καλλιτεχνικές και τεχνικές ικανότητες με άριστη αισθητική.

Η ολοκλήρωση της αποκατάστασης του μαστού πραγματοποιείται με τη διαδικασία επαναχρωματισμού, που δίνει την εμφάνιση ενός ρεαλιστικού αποτελέσματος σχετικά με τη συμμετρία, το μέγεθος, το σχήμα, το χρώμα και τη θέση της θηλής και προσθέτει σημαντικά στο τελικό αποτέλεσμα.

Αλλωστε μην ξεχνάμε πως ο καρκίνος του μαστού είναι μια νόσος που αφορά γυναίκες όλων των ηλικιών και πως πλέον με την έγκαιρη διάγνωση είναι θεραπεύσιμος.

Αυτό σημαίνει πως μια γυναίκα μετά την επέμβαση στην οποία θα υποβληθεί θα έχει όλη τη ζωή μπροστά της να ξαναβιώσει ολόκληρη και ικανοποιημένη με την εικόνα της. Δικός μας στόχος είναι να το καταφέρουμε.

Αργολίδος 2, 210 6929991, www.cosmedic.gr,
Fb: [cosmedicgr](https://www.facebook.com/cosmedicgr), Email: hello@cosmedic.gr

ΔΕΚΑ ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΝ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ



Τα τελευταία χρόνια ολοένα και αυξάνονται τα σεμινάρια εκείνα που, σύμφωνα με πολλούς ειδικούς, σχεδόν αντικαθιστούν τον ψυχολόγο. Άλλα πάλι έχουν σαν άμεση στόχευση να αλλάξουν τη φυσική μας κατάσταση προς το καλύτερο με καίρια αποτελέσματα.

Αναζητήσαμε στον Πολυχώρο Σεμιναρίων Τέχνης στο Μικρό Πολυτεχνείο εκείνα τα εργαστήρια που συνεργούν λιγότερο ή περισσότερο άμεσα στην αυτοβελτίωση και που άπτονται σε συγκεκριμένους τομείς που αφορούν στην υγεία μας, ψυχική και σωματική. Και εντοπίσαμε 11 Εργαστήρια Γραφής, Θεάτρου, Τραγουδιού (και όχι μόνο) που κρύβουν τρόπους για να εκφράσει κανείς απωθημένα, να γίνει δημιουργικός και να εκτονωθεί.

- Το «Book Lab» του Φώτη Βλαστού κάνει τη σχέση μας με το βιβλίο σχεδόν θεραπευτική. Τυχαίο που ο ίδιος, εκτός από συγγραφέας, είναι και γιατρός.
- Ο «Κόσμος των Συναισθημάτων» είναι το φετινό θέμα της Δημιουργικής Γραφής με τη Μαριανίκη Δορμπαράκη, με την ψυχολογική διάσταση της γραφής σε πρώτο πλάνο.
- «Ψυχολογικό Θέατρο» κάνει στο τμήμα Υποκριτικής Αρχαρίων ο ηθοποιός Δημήτρης Κανέλλος. Στα τμήματα που δημιουργεί συμβαίνει το αδιαχώρητο.
- «Βιωματικό Θέατρο» λέγεται το σεμινάριο του Θράσου Χριστόπουλου και αφορά σε όσους βλέπουν στο θέατρο έναν τρόπο εκτόνωσης της καθημερινής πίεσης.
- Επίσης ένα πολύ φιλόδοξο project που θα ανέβει σε παράσταση είναι «Τα Πρόσωπα της Πείνας» με εκπαιδευμένους ερασιτέχνες ηθοποιούς και σε διδασκαλία - σκηνοθεσία του εξαιρετικού Κοραή Δαμάτη.
- Για το ίδιο θέμα συγγράφουν ομαδικά νέοι που αγαπούν τον Θεατρικό Λόγο στα σεμινάρια «Ομαδική Συγγραφή Θεατρικού έργου» με συντονιστή τον Θράσο Καμινάκη.
- Ο Νίκος Ζούδιαρης αγγίζει το ψυχολογικό υπόβαθρο της γραφής στα Σεμινάρια Στιχογραφικής με τίτλο «Στο ξέφρωτο κατοικούν οι ποιητές, που απ' τα σκοτάδια έρχονται».
- Η Ελισάβετ Καρατζόλη κάνει σχεδόν άτυπη ψυχοθεραπεία μέσω της διδασκαλίας της στη «Φωνητική και Ερμηνεία στο Τραγούδι».
- Ακόμα πιο βαθιά προσεγγίζει το θέμα με την «Ορθοφωνία - Αγωγή του Προφορικού Λόγου» της η Αντέλα Μέρμηγκα.
- Τέλος, η Άννα Κανέλη στα «Φυτικά Καλλυντικά και Θεραπευτικά Βότανα» και ο Κυριάκος Ζέπος με τον μαγικό κόσμο της «Αρωματοποιίας με Αιθέρια Έλαια», ενώνουν πολλούς σπουδαστές σε δύο τέχνες που κερδίζουν σταθερά έδαφος στη «Διά Βίου Μάθηση».

Απλά, οικονομικά και με παρακολούθηση μιας μέρας την εβδομάδα, ένδεκα έλληνες δημιουργοί συμβάλλουν ώστε οι συμμετέχοντες στα επιμορφωτικά προγράμματα που συντονίζουν να γίνουν καλύτεροι άνθρωποι μέσα από τις τέχνες που υπηρετούν. ●

Πληρ.: Πλατεία Αγίων Ασωμάτων 7, Θησείο, 2103243306, www.mikropolytexneio.gr

Εντοπίσαμε 11 Εργαστήρια Γραφής, Θεάτρου, Τραγουδιού (και όχι μόνο) που κρύβουν τρόπους για να εκφράσει κανείς απωθημένα, να γίνει δημιουργικός και να εκτονωθεί.

Στις 4 και 5 Νοεμβρίου μπορείς να κάνεις δωρεάν εξετάσεις στην Πλατεία Κοτζιά και να ενημερωθείς από εξειδικευμένο προσωπικό



Το Πρόγραμμα Εταιρικής Υπευθυνότητας «Μετρήσεις Ζωής», με σταθμό το «Διαβητικό Χωριό», το οποίο φέτος θα πραγματοποιηθεί στην Πλατεία Κοτζιά στις 4 και 5 Νοεμβρίου, υλοποιεί για τρίτη συνεχόμενη χρονιά η Novartis, με επίκεντρο τον Έλληνα ασθενή.

Λωρεάν εξετάσεις, ευαισθητοποίηση και ενημέρωση για όσους έχουν ανάγκη αλλά και εκείνους που το επιθυμούν. Η ζωή με τον διαβήτη δεν είναι εύκολη και οι ασθενείς έχουν ανάγκη από έμπρακτη στήριξη. Αυτό το Σαββατοκύριακο, στις 4 και 5 Νοεμβρίου, οι «Μετρήσεις Ζωής», το πρόγραμμα Εταιρικής Υπευθυνότητας που υλοποιεί για τρίτη συνεχόμενη χρονιά η Novartis Hellas, με επίκεντρο τον Έλληνα ασθενή, κάνουν στάση στο «Διαβητικό Χωριό», στην Πλατεία Κοτζιά.

Από τις 10.00 έως τις 16.00, το εξειδικευμένο ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό θα βρίσκεται κοντά στους επισκέπτες του «Διαβητικού» χωριού παρέχοντας δωρεάν:

- ▶ Σπυρομέτρηση
- ▶ Οφθαλμολογικό έλεγχο
- ▶ Μέτρηση Γλυκοζυλιωμένης Αιμοσφαιρίνης (HbA1c)
- ▶ Έλεγχο Αρτηριακή Πίεσης

Οι «Μετρήσεις Ζωής», από το 2015 μέχρι και σήμερα, έχουν επισκεφθεί 13 περιοχές της Ελλάδας, ενώ έχουν πραγματοποιηθεί 18.289 διαγνωστικές εξετάσεις, στηρίζοντας στην πράξη

τους ασθενείς. Μια πρωτοβουλία που εντάσσεται στο πλαίσιο της διαρκούς δέσμευσης της Novartis για βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών μέσα από το σχεδιασμό και την υλοποίηση πρωτοποριακών προγραμμάτων.

Στόχος της συμμετοχής του προγράμματος «Μετρήσεις Ζωής» στο «Διαβητικό Χωριό», το οποίο αποτελεί μία διοργάνωση της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Σωματείων – Συλλόγων Ατόμων με Σακχαρώδη Διαβήτη, είναι η ευαισθητοποίηση και ενημέρωση του κοινού σε θέματα πρόληψης και τακτικής διεξαγωγής διαγνωστικών ελέγχων, μέσα από την παροχή δωρεάν εξετάσεων πρωτοβάθμιας φροντίδας σε όλους τους επισκέπτες του «Χωριού».

Το πρόγραμμα τελεί υπό την αιγίδα της Ελληνικής Εταιρείας Υπέρτασης και την αιγίδα της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Σωματείων – Συλλόγων Ατόμων με Σακχαρώδη Διαβήτη (Π.Ο.Σ.Σ.Α.Σ.ΔΙΑ). Συνεργαζόμενη με φορείς αλλά και την επιστημονική κοινότητα, η Novartis και οι «Μετρήσεις Ζωής» διασφαλίζουν πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας, πάντα με υψηλά επίπεδα ευθύνης και ακεραιότητας.

MOMMY MAKEOVER: ΑΝΑΝΕΩΣΗ ΔΙΧΩΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ

Δώρο της φύσης η μητρότητα, προσφέρει στη γυναίκα μοναδικά συναισθήματα, κάνοντάς τη να νιώθει την ολοκλήρωση μέσα από το θαύμα της δημιουργίας μιας καινούργιας ζωής. Όμως, οι αλλαγές που πραγματοποιούνται στη ζωή της κάθε μητέρας μπορεί να είναι καταλυτικές τόσο στην καθημερινότητά της, όσο και στο ίδιο της το σώμα.



Βενετία Γ. Μιλιάμπτη
Δερματολόγος – Αφροδισιολόγος

Χαλάρωση των μυών και του δέρματος και εμφάνιση ραγάδων, συσσώρευση τοπικού λίπους εκεί που δεν υπήρχε, πανάδες στο πρόσωπο, ευρυαγγείες στα κάτω άκρα αλλά και στο πρόσωπο, καθώς και κυτταρίτιδα, αποτελούν προβλήματα που σίγουρα κάθε γυναίκα θα ήθελε να αποφύγει.

Ευτυχώς, άμεση βοήθεια σε όλα τα παραπάνω προσφέρει ο συνδυασμός κοσμητικών ιατρικών παρεμβάσεων, γνωστών και ως mommy makeover. Πρόκειται για συνδυασμό εξατομικευμένων θεραπειών που μπορούν να πραγματοποιηθούν είτε εφάπαξ, όπως είναι οι επεμβάσεις πλαστικής χειρουργικής, ή με μια σειρά από θεραπείες που πραγματοποιούνται σταδιακά και μπορεί να είναι μη επεμβατικές.



Χαλάρωση των μυών και του δέρματος και εμφάνιση ραγάδων, συσσώρευση τοπικού λίπους, πανάδες, ευρυαγγείες και κυτταρίτιδα, αποτελούν προβλήματα που σίγουρα κάθε γυναίκα θα ήθελε να αποφύγει

ΕΞΕΛΙΓΜΕΝΑ FRACTIONAL LASER ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΡΑΓΑΔΩΝ

Πρόκειται για μια πρωτοπόρο τεχνολογία και πιο εκλεπτυσμένη θεραπεία για τη συνολική ανάπλαση και αναδόμηση του δέρματος.

HYALURONIC BOOSTING ΓΙΑ ΒΑΘΙΑ ΕΝΥΔΑΤΩΜΕΝΟ ΚΑΙ ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ

Θεραπεία που στηρίζεται σε μια καινοτόμο τεχνολογία που σκοπό της έχει να βελτιώσει την υφή του δέρματος, προσφέροντάς του βαθιά ενυδάτωση, ελαστικότητα και λείανση των λεπτών γραμμών. Βελτιώνει σημαντικά την κούραση στα μάτια και τους μαύρους κύκλους

ΚΡΥΟΛΙΠΟΛΥΣΗ - ΒΙΟΑΠΟΡΡΟΦΗΣΙΜΑ ΝΗΜΑΤΑ

Από τις πλέον εξελιγμένες μεθόδους, μη επεμβατική αντιμετώπιση του τοπικού πάχους. Πρόκειται για τη διοχέτευση χαμηλής θερμοκρασίας παράλληλα με την άσκηση ήπιας αναρρόφησης του δέρματος, με αποτέλεσμα τη συρρίκνωση των λιποκυττάρων έως και 40%.

Αγ. Στρατοπέδου 76, Χαϊδάρι, 2105326276
www.venetiagblampiti.gr
fb dermatologos.blampiti.venetia

ΜΕΓΑΛΑ ΜΙΚΡΑ ΨΕΜΑΤΑ

Της Δέσποινας Κουτσομπτροπούλου

Ακολουθώ στο ίνστα τις κολλητές μου. Τη Σάλμα Χάγκεν και τη Χάλι Μπέρι. Είχα ξεχάσει τη συμμαθήτριά μου, τη Τζέι Λο, αλλά σύντομα θα πάρει την καρδούλα της κι αυτή. Κάποια πράγματα μοιάζουν υπερπολυτελή και μη αναγκαία. Σαν μια κούτα με λιπγκλός και άι λάνερ μετά από μια φυσική καταστροφή. Ιδίως όταν οι καταστάσεις είναι τόσο πιεστικές και υπερβολικά απαιτητικές. Αλλά η εικόνα γυναικών που βρίσκονται κοντά στα 50 ή τα έχουν περάσει με επιτυχία είναι βάλσαμο στην ψυχή της Ελληνίδας που μεγαλώνει προσπερνώντας χιονοστιβάδες. Τι να λέμε τώρα...

Τώρα στις φανταστικές μου φίλες προστέθηκαν και καινούργιες. Πολύ βασανισμένες. Αλλά εξοργιστικά όμορφες και εξουθενωτικά καλοντυμένες... Και οι άνδρες τις θέλουν απελπισμένα. Η Ρις, η Νικόλ, η Ζόι, η Σελίν, η Λόρα. Όλο το cast της εκπληκτικής τηλεοπτικής σειράς «Big Little Lies». Και εκτός από μία-δύο, οι υπόλοιπες είναι άνω των σαράντα καρατίων. Για αυτό δεν έχουν σκουριάσει. Πολλά τα καράτια... Για αυτό και δεν υπάρχουν

πουθενά μα πουθενά γυαλιά πρεσβυωπίας, ούτε βλέπεις αρθρώσεις να αγκομαχούν και την εμμνόπαυση να σκάει σαν μετωπική.

Από τότε που εμφανίστηκε στο προσκήνιο η Μπριζίτ Μακρόν πήραν αέρα μέχρι και οι 75άρες, λέει ένας καλός φίλος-αρσενικό και παλιά δαντέλα, που έχει οργώσει την Ευρώπη. Είναι ταμπού η ηλικία της γυναίκας. Τα πενήντα δεν τα ομολογείς εύκολα. Θέλεις να γαντζωθείς για πάντα στα 47, 48, ακόμα και τα 49. Με μισή καρδιά ακούγονται κάπως καλύτερα. «Εργάζεστε ακόμα;» «Είστε τόσο;» «Καλά κρατιέστε». Η ηλικία δεν είναι χειρολαβή στο λεωφορείο. Είναι πολλές μικρές ζωές. Είναι πολλές μικρές κατακτήσεις και λες κι ένα ευχαριστώ που κάποιος δεν πάτησε το φρένο.

Αθώς-αθώς. Και καινούργιες. Του κουτιού. Σαν το κορμί της Χάλι. Σαν το χαμόγελο της Σάλμα. Σαν το αμέτρητο μπόι της Νικόλ. Σαν τη γλυκιά φωνή της Κάρλα. Σαν τα χείλη της Μόνικα. Σαν το twerking της Τζένιφερ. Οι πενήνταρες –έστω από Χόλιγουντ μεριά– επανακαθόρισαν τη μέση ηλικία. Όχι, τα στερεότυπα είναι πανίσχυρα. Τσιμέντο. Αλλά άνοιξε ο χώρος για γυναίκες που μπορούν να ξεκινήσουν μια νέα καριέρα στην κλισεδιάκριτη δεύτερη νεότητα – κάποιος αλαφροϊσκιωτοί λένε ότι υπάρχει και τρίτη και τέταρτη... Κι αν δεν ξεκινήσουν κάτι καινούργιο, να εξελίξουν αυτό που κάνουν δίνοντας καθημερινά ψυχο-

Τα πενήντα δεν τα ομολογείς εύκολα. Θέλεις να γαντζωθείς για πάντα στα 47, 48, ακόμα και τα 49.

φθόρες μάχες. Γιατί είναι γυναίκες. Γιατί πρέπει να ισορροπούν πάνω στα δεκάποντα των γυναικείων προτύπων και ταυτόχρονα να είναι καλές στη δουλειά τους, άψογες μαμάδες, τρυφερές σύζυγοι, κόρες που νοιάζονται, ερωμένες που δικαιώνουν τα λαγέρλα. Και όμορφες και λεπτές και... Δεν συζητάμε για τις γυναίκες πολιτικούς. Κανείς δεν θα ασχοληθεί με την εμφάνιση ή την κορμοστασιά ενός δημόσιου άνδρα, με τον ίδιο τρόπο που θα κριτικάρει, θα ασχοληθεί θα επαινέσει ή θα κομματιάσει μια γυναίκα πολιτικό. Αιθέρια παρουσία. Υπέρκομψη που κλέβει όλα τα βλέμματα. Σαν το μίνι της Μπριζίτ στα 64 δίπλα στον κατά πολύ νεότερο σύζυγο και γέγη του «οκταγώνου». Κατάκτηση.

Φύγε, δαίμονα. Μπορεί να υπάρχει μόνο μια ευκαιρία. Να αναβλύζει μέσα από μικρά, μεγάλα ψέματα. Τα πενήντα δεν είναι τα νέα τριάντα. Τα σαράντα δεν είναι τα νέα είκοσι. Αλλά αν πρέπει να πιστέψεις ένα ψέμα, καλό είναι κι αυτό. Να αλλάξεις διάθεση και να μη σε νοιάζουν οι ψευδοκανόνες και οι αυτοπεριορισμοί του τίποτα. Αν σου δίνει δύναμη. Ένα μεγάλο, μικρό ψέμα. Πάρ' το, μην το αφήνεις. Βάλε τα ακουστικά. Πάτα το πλέι. Με το «Cold little heart» φτάσε εκεί που σκάνε τα κύματα, στο Μόντερεϊ της ζωής σου. **A**





SWATCH
Ρολόι χειρός Ruche €50



FALCONERI
Μάλλινος σκούφος €79



SPRINGFIELD
Σακίδιο πλάτης €35,99



INTIMISSIMI
Εσώρουκα με δαντέλα,
σουτιέν €42,90,
σλιπ €14,90



SCHOTT
Original Perfecto, δερμάτινο biker μπουφάν

Το Original SCHOTT στο MoMA της Νέας Υόρκης

Το Original Perfecto της SCHOTT NYC έχει την τιμητική του στην έκθεση «Is Fashion Modern?» στο Μουσείο Μοντέρνας Τέχνης της Νέας Υόρκης (MoMA). Πρόκειται άλλωστε για ένα από τα 111 ρούχα που άλλαξαν την ιστορία της μόδας τον 20ό αιώνα και τα οποία απέκτησαν διαχρονική αξία και φανατικό κοινό!

Το Original Perfecto δημιουργήθηκε από τον Irving Schott το 1928 και πήρε το όνομά του από τη μάρκα του αγαπημένου του πούρου. Αγαπήθηκε αμέσως από όλους τους μηχανόβιους, ενώ έγινε γνωστό στο ευρύ κοινό με την ταινία «Ο Ατίθασος», που πρωταγωνιστούσε ο θρυλικός Marlon Brando. Το Original Perfecto, όπως κι όλα τα προϊόντα της Schott NYC, εκπροσωπούνται σε Ελλάδα και Κύπρο από την εταιρεία Fashion Squad.



Τζένη Θεωνά



Ειρήνη Παπαδοπούλου

Τρέχοντας στο Ladies Run με τη Samsung

Το Ladies Run, που διοργανώνει τόσο πετυχημένα ο Κίμων Φραγκάκης, πραγματοποιήθηκε πρόσφατα στην πλαζ του Αστερα Βουλιαγμένης και αμέτρητες γυναίκες έτρεξαν για να ενισχύσουν το μη κερδοσκοπικό σωματείο ΔΕΣΜΟΣ, αλλά και να δοκιμάσουν τις αντοχές τους. Η Samsung ήταν εκεί για να τις βοηθήσει με τα πιο σύγχρονα wearables και το σύνθημα «Go Beyond Fitness». Εντυπωσιακές παρουσίες έτρεξαν με προπονητή το GearFit2Pro, ακούγοντας μουσική με τα ακουστικά GearIconX. Οι τρεις νικήτριες του φετινού αγώνα βραβεύτηκαν από τη Samsung για τις επιδόσεις τους με το Gear Fit 2Pro, το προηγμένο GPS fitness band που αποτελεί ένα εξαιρετικό gadget για τις γυναίκες που αθλούνται.



HUSH PUPPIES
Cyra Catelyn,
δερμάτινο μποτάκι €119

CITY GUIDE

ATHENS BAR SHOW

Το μέλλον των bars έρχεται 7 και 8 Νοεμβρίου στο κέντρο της πόλης

Το ετήσιο ραντεβού για τους επαγγελματίες του κλάδου των bars δίνεται και πάλι στην Τεχνόπολη, την Τρίτη 7 και την Τετάρτη 8 Νοεμβρίου. Το Athens Bar Show συγκαταλέγεται μέσα στις τρεις κορυφαίες διοργανώσεις στον πλανήτη, ενώ είναι η καλύτερη και πληρέστερη διοργάνωση για τα bar στην ευρύτερη περιοχή της Μεσογείου. Άνθρωποι από όλο τον κόσμο έρχονται κάθε χρόνο (φέτος είναι η 8η χρονιά του Athens Bar Show) για να μάθουν όλες τις νέες τάσεις, να ανταλλάξουν απόψεις με άλλους επαγγελματίες και να ανακαλύψουν

όλα τα μυστικά κάθε επιτυχημένου bar εκ των έσω.

Φέτος, το πρόγραμμα έχει περισσότερες από 60 παρουσιάσεις και ομιλίες από έλληνες και ξένους bartenders, σεμινάρια για όλα τα trends που υπάρχουν ή που τώρα γεννιούνται, παρουσιάσεις με βάση την εντοπιότητα (στην προκειμένη περίπτωση θα παρουσιαστούν cocktails με βάση το τσίπουρο, τη μαστίχα, το ούζο) και πολλά (μα πολλά!) ακόμα. Δείτε αναλυτικά όλο το πρόγραμμα στο www.athensbarshow.gr - Νατάσσα Καρυστινού

INFO

7 & 8/11, 11.00-19.00, Τεχνόπολη του Δήμου Αθηναίων, Πειραιώς 100, Γκάζι.
Προπώληση εισιτηρίων έως 6/11, €20. Αγορά εισιτηρίων στην είσοδο, €30.
Το εισιτήριο επιτρέπει την είσοδο και τις δύο ημέρες της έκθεσης.



ΓΕΥΣΗ



Στο Όμικρον ο Μίλτος Αρμένης κάνει το γκουρμέ όπως πρέπει να είναι: νόστιμο

Και να μην έχεις πάει στο γνωστό εστιατόριο, αν κινείσαι στην περιοχή σίγουρα έχεις προσέξει το κτίριο που το στεγάζει – εντυπωσιακό, με αρχιτεκτονικό στιλ που τραβάει τα βλέμματα και έναν καταπληκτικό κήπο να το αβαντάρει τις μέρες της καλοκαιρίας. Με τα κρύα να έχουν σφίξει, προχτές περάσαμε στο «μέσα», έχει κι αυτό πολλές δικές του χάρες. Σε ζεστούς σκούρους τόνους, θυμίζει lobby βορειοευρωπαϊκού κλασάτου ξενοδοχείου, έχει δυο μεγάλα τζάκια να ομορφαίνουν και να ζεσταίνουν, υπέροχα μοντέρνα φωτιστικά, είναι με δυο λόγια πολύ στιλάτο χωρίς να λείπουν οι comfort τόνοι. Φέτος το Όμικρον, που ανήκει στον Όμιλο Καστελόριζο, έχει στην κουζίνα του τον ταλαντούχο σεφ Μίλτο Αρμένη. Μαθητής του Jerome Serres και του Alain Ducasse, κοσμογυρισμένος μια και έχει δουλέψει από Ιταλία, Ντουμπάι και Ελβετία μέχρι Ισπανία και Παξούς, έχει και το προνόμιο της διπλής καταγωγής (Κερκυραίος από πατέρα και Ισπανός από μαμά) να μπολιάζει τις ρίζες της μαγειρικής του. Μας ξεκίνησε με ψωμάκια ζεστά και λάδι

σε υπέροχο κεραμικό βάζο της κερκυραϊκής Neolea. Μας πέρασε σε πεντανόστιμη ισπανική τორτίγια με σπαράγγια. Συνέχισε με ταμπουλέ κουνουπίδι με καπνιστή ρέγγα και μους από φακές και ελληνική σαλάτα με κους κους και μους φέτας. Όλα με τέλεια παρουσίαση (πολύ κομψή και ιδιαίτερη και η art de la table) και πολύ καλή γεύση, η αλήθεια είναι πως άρχισα να προσέχω καλύτερα τι τρώω μετά από το ανυπερβλήτου νοστιμιάς καλαμάρι στη σχάρα με τσιγαρέλι

(χόρτα γιαχνιστά και με μπόλικο πικάντικο κοκκινόπιπερο), που έχει εμπνευστεί από τις κερκυραϊκές του παιδικές μνήμες και από τις συνταγές της γιαγιάς του! Μην σας τα πολυλέω, και τσιπούρα με τραχανότο λαχανικών δοκιμάσαμε και αρνίσιο καρέ με σταρότο ντομάτας και χαλάζι φέτας, ναι, το 'χουν οι νέοι σεφ με τις περιγραφές (που ίσως σε μερικούς να μας δίνουν στα νεύρα), τούτος εδώ όμως ό,τι και να μας έβγαλε και με όποια ονομασία, μας ξανασύστησε, να το πω έτσι, σε γεύσεις πολύ γνώριμες έστω κι αν φορούσαν τόσο λουσάτο και μοντέρνο «ρούχο». Μιλώντας (και καπνίζοντας) στο όμορφο μπαρ του Όμικρον μού λέει πως λατρεύει τον πλούτο της ελληνικής κουζίνας και θεωρεί σχεδόν ιεροσυλία να «παραπειράζει» τους θρύλους της, αυτό όμως δεν τον εμποδίζει να φτιάχνει το «Σαν παστίσιο» του σαν μια κροκέτα από μακαρόνια εξωτερικά που εντός τους κρύβουν κιμά και μπεσαμέλ, ούτε να πειραματίζεται με ένα αλμυρό παγωτό... έλατο που θέλει να σετάρει μ' ένα καρπάτσιο μοσχαριού. Φεύγοντας ενθουσιασμένη από το Όμικρον, που νομίζω φέτος ζει τις πιο νόστιμες στιγμές του, μαθαίνω πως εμπλουτίζουν τη λίστα κρασιών (με ελληνικές και ξένες ετικέτες), πως ετοιμάζουν και ωραία κοκτέιλ για την μπάρα, πως θα γίνουν θεματικές βραδιές με guest chefs, πως στήνονται και νόστιμα business menus μια και πολλές οι εταιρείες στην περιοχή. Υπολογίστε περίπου €35-40 το άτομο για πλήρες δείπνο, είναι ανοιχτά και μεσημέρι. ●

Δρόσου 1 & Αίγλης, Νέα Ερυθραία, 2106202475-6, κλειστά Δευτέρα



St'astra ο Κώστας Τσίγκας αποθεώνει τη φρεσκάδα



Στον τελευταίο όροφο του ξενοδοχείου **Radisson Blue**, το καλό εστιατόριο πρόσφατα πρόσθεσε άλλο ένα αστέρι στη (μαγευτική) θέα του. Το καινούργιο μενού φέρει την υπογραφή του εξαιρετικού σεφ Κώστα Τσίγκα και φιλοσοφεί γύρω από τη φρεσκάδα και την ποιότητα της πρώτης ύλης. Η λογική του Cooked Freshness υπαγορεύει φρέσκα, κυρίως ντόπια υλικά, γευστικά και γεμάτα βιταμίνες, μαγειρεμένα ακριβώς τη στιγμή που πρέπει. Έτσι στο τραπέζι σου (που κοιτάει όλη την πόλη) φτάνουν πιάτα όπως η σαλάτα Kale (bio) Ceasar με κουκουνάρι και παρμεζάνα, η σαλάτα baby σπανάκι με ψητό στήθος κοτόπουλου, μουστάρδα, lardon και αυγό, ο φρέσκος σολομός με αβοκάντο, λαχανικά, quinoa (bio), σόγια, λάιμ και miso, τα εκπληκτικά χτένια με jamon,μανιτάρια porcini και ταρτουφάτα ή το (θείκό!) short rib στιφάδο με πατάτες και romanesco. Κλείσε το γεύμα με ένα lava cake (με λεμόνι, σάλτσα από bourbon και καραμέλα) ή με μια pavlova (με κρέμα γιαούρτι, φρέσκα μούρα, σιρόπι από χαμομήλι και λεβάντα) και άσε το βλέμμα σου να πλανηθεί στη φωτισμένη πόλη, τον ουρανό κι όλα τα αστέρια του.

Λ. Αλεξάνδρας 10, 2108894500

Οινοτικά 2017, τα κρασιά τις Κρήτης στην Αθήνα



Την Κυριακή 5 Νοεμβρίου 25 οινοποιεία από όλη την Κρήτη συστήνονται με το αθηναϊκό, οινόφιλο κοινό στη Μεγάλη Βρετανία. Στα Οινοτικά 2017 που διοργανώνει για 2η φορά η εταιρεία Vinetum, οι επισκέπτες θα δοκιμάσουν περισσότερα από 200 κρασιά (της τρέχουσας σοδειάς αλλά και παλαιότερων), να μιλήσουν με τους οινοπαραγωγούς, να ξεναγηθούν σε εικονικά οινικά ταξίδια στον κρητικό αμπελώνα, να πιουν κοκτέιλ με βάση τις ποικιλίες βιδιανό, λιάτικο και μοσχάτο Σπίνας από το μπαρ «The Trap», το οποίο επίσης θα κάνει και το wine pairing με τα (τρομερά) μεζεδάκια του Μεζέν. Η εκδήλωση ξεκινά στις 11.00 και τις τρεις πρώτες ώρες είναι αφιερωμένη αποκλειστικά σε επαγγελματίες με δωρεάν είσοδο, ενώ από τις 14.00 έως τις 20.00 ανοίγει στο κοινό με είσοδο €5.

Β. Γεωργίου 1, Πλ. Συντάγματος

ΚΡΙΤΙΚΗ
ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΩΝ /
ΠΡΟΣΩΠΑ /
ΑΦΙΞΕΙΣ /
ΣΥΝΤΑΓΕΣ /
TIPS ΓΕΥΣΗΣ



ΜΟΥΣΙΚΗ

AUSTRA

Electropop από τον Καναδά στην Αθήνα

Το σχήμα από τον Καναδά αποτελεί το project της Katie Stelmanis με καταγωγή από τη Λετονία, σπουδές σε κλασική μουσική και όπερα, ξεχωριστή φωνή και electropop ήχο που θυμίζει Fever Ray, Florence και Bat For Lashes. Οι Austra σχηματίστηκαν το 2009 στο Τορόντο από την Katie, με τη συνδρομή της Maya Postepski. Από τότε έχουν κυκλοφορήσει τρία άλμπουμ στην Domino Records, «*Feel It Break*» το 2011, «*Olympia*» το 2013 και το φετινό «*Future Politics*» εμπνευσμένο από την παραμονή της στο Μεξικό. Support από Ela Minus.

ΤΟ SOUNDTRACK ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

Fuzz, Πατριάρχου Ιωακείμ 1 & Πειραιώς 209, Ταύρος, 2103450817

Έναρξη 20.00. Είσοδος €20, 22, 25 ταμείο. Προώληση 11876, Reload, Seven Spots, Media Markt, Ευριπίδης, στο Viva Kiosk Συντάγματος (Ερμού 1) και στο Viva Spot Τεχνόπολης και www.viva.gr Στις 3/11



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΣΑΛΑΣΙΔΗΣ

«Όλοι οι χαζοί μπορούμε!»
Ο Τζίμης Πανούσης επιστρέφει στο Κύτταρο

Μετά τις εμπειρίες που απέκτησε με την αρχαία κωμωδία στην Επίδαυρο ο αγαπημένος Τζιμάκος συνεχίζει με σύγχρονη τραγωδία. Για 8 διήμερα, κάθε Παρασκευή και Σάββατο του Νοεμβρίου θα παρουσιάζει μαζί με το ροκ σχήμα του το γελοιόδραμα «Όλοι οι χα-

ζοί μπορούμε». Με τραγούδια και ιστορίες για τον αριστεροειδή που πέρασε Σύριζα στην αριστερά και δεν την ακούμπησε, να λεηλατεί την Ελλάδα και να την αποστειλώνει μετά τον τυφώνα «Γιωργάκη» και με τις ψόφιες κατοίκες του γείτονα που συνεχίζουν ως ματιασμένα ζόμπι να μασάνε ταραμά. -Μ.Α.

Κύτταρο, Ηπείρου 48 & Αχαρνών, 2108224134. Έναρξη: 22.00. Είσοδος €13, 15 (ταμείο). Προώληση: Kyttaolive.gr, [Big Mouth](http://BigMouth.gr), Γρ. Γυφτοπούλου 8, Χαλάνδρι, viva.gr, [Seven Spot](http://SevenSpot), 11876, [Media Markt](http://MediaMarkt), Ευριπίδης. Κάθε Παρασκευή και Σάββατο του Νοεμβρίου (εκτός 17/11) ως και 1/12.

BINYLIOMAXIES Στο Rock & Roll Circus

Dig, dig, dig... στο τρίημερο Sale του δισκάδικου της Σίνα. Το ραντεβού όλων των βινυλιομανών δίνεται για τις 3, 4 & 5 Νοεμβρίου στο δισκάδικο Rock & Roll Circus της Σίνα με όλα τα μετα-

χειρισμένα βινύλια σε έκπτωση 50%, τα καινούργια 30% και εκατοντάδες ακόμη LPs, CDs και 45s σε τιμές από 1 ευρώ! Λίγο πριν τη γιορτή των dusty fingers ζητήσαμε από τους ιδιοκτήτες του Circus, Άγγελο Κυρούση και Δήμο Πασσά, να μας δώσουν τη δική τους δεκάδα με τα ξεχωριστά τους δισκάκια, τα λες και rarities...

1. Οι νέες επανεκδόσεις της Superfly από τον κατάλογο της Strata East (John Gordon και Descendats Of Mike And Phoebe)
2. Η ορίτζιναλ γιαπωνέζικη πρώτη έκδοση του «Bitches Brew» του Miles Davis
3. Η επανέκδοση του δίσκου των Sweet Maya. Midwest jazz funk μεταξύ Cortex και Terry Callier
4. Το original αμερικάνικο άλμπουμ του Captain Beefheart «Trout Mask Replica»
5. Η πρώτη εμφάνιση του τζαζίστα Michael Naura σε ένα 7" από το 1955
6. Ο ευρηματικός όπως πάντα Jonathan Richman στο «Jonathan Goes Country» του 1990

7. Το επετειακό box των Rolling Stones με το «Their Satanic Majesties Request» και το 3D εξώφυλλο
8. Τα limited box 7" «Ethiopiennes» με 6 ρέπλικες από 45άρια των Mulatu Astatke, Mahamoud Ahmed και άλλων
9. Το original γαλλικό άλμπουμ του pop punk wave group Stinky Toys
10. Το limited χρωματιστό πρώτο άλμπουμ των 1000mods

Rock & Roll Circus, Σίνα 21, Αθήνα, 2103620144, Παρασκευή 3/11 (10 - 20.30), Σάββατο 4/11 (10 - 17.00) & Κυριακή 5/11 (10 - 16.00 μ.μ.)

DJ Gigi Lee @ Omikron2

Η γεννημένη στην Κίνα DJ, παραγωγός και μοντέλο με έδρα τη Σαγκάη και επιρροές από τη house των Kerri Chandler, Frankie Knuckles και Kenny Dope θα βρεθεί στα dext του Omikron2. Μαζί με τους Nec Sfs, τον G Spice και τον Nick Mason. Omikron2, Τριτοπόλεως 34 & Βουταδών, Γκάζι 2103460853. Στις 3/11.

ΣΥΝΑΥΛΙΕΣ
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ
ΔΙΣΚΟΙ

ACTOPOLIS

- * Έκθεση και Workshops ACTOPOLIS | Η τέχνη της δράσης
- * Εγκαίνια: 03/11/2017, 19:00
Διάρκεια 3-16/11
Χώρος: Ανωτάτη Σχολή Καλών Τεχνών (Πειραιώς 256)
Δευτέρα - Σάββατο, 11:00 - 19:00
- * www.actopolis.net
www.facebook.com/actopolis
- * Η έκθεση στην Αθήνα πραγματοποιείται με την ευγενική υποστήριξη της Ανωτάτης Σχολής Καλών Τεχνών.

- * ACTOPOLIS ATHENS
- * TEMPORARY ACADEMY OF ARTS
- * URBANE KUNST RUHR
- * GOETHE INSTITUT



ΟΙ ΠΟΛΕΙΣ ΤΟΥ ΑΥΡΙΟ

Στην ΑΣΚΤ τα project του προγράμματος
ACTOPOLIS του Ινστιτούτου Γκαίτε

Της Βασιλικής Γραμματικογιάννη

Κοινωνική και οικονομική ανισότητα, περιθωριοποίηση, αποκλεισμός κοινωνικών ομάδων, διάσπαση του κοινωνικού ιστού, υποβάθμιση του δημό-

σιου χώρου, ανθρώπινες ροές προσφύγων και μεταναστών, κλιματική αλλαγή και ακραία καιρικά φαινόμενα είναι μερικά από τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι πόλεις σήμερα.

Όλα αυτά κάνουν επιτακτική την ανάγκη για μια διαφορετική προσέγγιση της πόλης. Αυτή τη διαφορετική προσέγγιση επιδιώκει το πρόγραμμα ACTOPOLIS που οργάνωσε και υλοποίησε τα τελευταία τρία χρόνια το Ινστιτούτο Γκαίτε σε συνεργασία με το ίδρυμα Urbane Kunste Ruhr. «Πρόκειται για ένα υπερεθνικό εργαστήριο για τον καλλι-

τεχνικό ακτιβισμό για την πόλη του αύριο», αναφέρει η επικεφαλής του Πολιτιστικού Τμήματος του Ινστιτούτου Γκαίτε στην Αθήνα και συντονίστρια της Νοτιο-ανατολικής Ευρώπης, Juliane Stegner.



Οκτώ πόλεις σε κρίση (Μαρντίν, Άγκυρα, Αθήνα, Βελιγράδι, Σαράγεβο, Ζάγκρεμπ, Βουκουρέστι, Ομπερχάουζεν) ενώθηκαν μέσω του ACTOPOLIS για τον κοινωνικό επαναπροσανατολισμό και τη διαφορετική προσέγγιση της αστικότητας. Από τις 3 έως τις 16 Νοεμβρίου τα αποτελέσματα του ACTOPOLIS θα παρουσιαστούν σε μια έκθεση στην Ανωτάτη Σχολή Καλών Τεχνών (Πειραιώς 256). Πάνω από 45 πρότζεκτ, από τις πόλεις που συμμετείχαν, θα είναι αποκαλυπτικά για τη δημιουργική σκέψη των καλλιτεχνών για τις πόλεις του αύριο.



ΜΟΥΣΙΚΗ

Αξιομνημόνευτα

Από τη δισκογραφία του κάθε μουσικού, υπάρχουν μερικά μόνο άλμπουμ με τα οποία τους μνημονεύουμε όταν περνάνε τα χρόνια.

Η τέχνη είναι για το δημιουργό μια άνιση μάχη. Ένα διαρκές κυνήγι με την έμπνευση, με την υλοποίηση μιας φευγαλέας ιδέας, μια στιγμιαία σπίθα που η πολλή δουλειά και η μεγάλη αγωνία προσπαθεί να μετατρέψει σε κάτι το οποίο θα μπορέσει να αντισταθεί στο χρόνο που όλα τα καταβροχθίζει χωρίς διάκριση. Τις περισσότερες φορές ο χρόνος νικάει «εξαφανίζοντας»

είναι και καλλιτέχνες. Δεν είναι πάντα σίγουρο πως θα συμβεί, αλλά όταν συμβαίνει είναι ευδιάκριτο και (κυρίως) καλοδεχόμενο. Η St. Vincent κατορθώνει αυτή τη μετάβαση με τον 5ο της άλμπουμ. Ψυχωτικό και ποπ, μελαγχολικό και εξωστρεφές, προσωπικό και πανανθρώπινο, χαριτωμένο αλλά όχι ελαφρύ και ρηχό. Κιθάρες και ηλεκτρονικοί

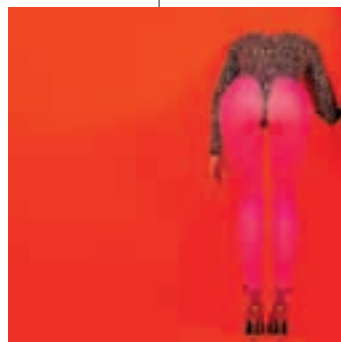
ήχοι με ένταση και ρυθμό, ψιθυριστές μπαλάντες και συναισθηματικοί απολογισμοί σε ένα δίσκο που ισορροπεί ικανοποιητικά σε αυτό το πάντα δύσκολο σημείο, όπου η ευρεία αποδοχή και οι καλλιτεχνικές απαιτήσεις συνυπάρχουν.

Arca - Arca
Κάθε βήμα επιβεβαιώνει την καλλιτεχνική του αξία που όλο και μεγαλώνει και η συναναστροφή του με την Bjork φαίνεται πως τον εμπνέει δημιουργικά. Στο 3ο του άλμπουμ ο Alejandro Ghera (με καταγωγή από τη Βενεζουέλα) στρέφεται στη μητρική του γλώσσα για να τραγουδήσει ο ίδιος τραγούδια συναισθηματικά φορτισμένα γεμάτο μελωδικά θραύσματα. Μοιάζει περισσότερο να ιερουργεί περιγράφοντας νηπτικά εικόνες που θυμίζουν Ιερώνυμο Μπος, Νταλί και Μιχαήλ Άγγελο, καθώς ψηφίδες φωτός περνάνε μέσα από βιτρό για ένα electro/psychokaleidosκόπιο.

Brand New - Science Fiction
Το «ah» ό,τι φαίνεται αποχαιρετιστήριο άλμπουμ του αμερικάνικου ροκ συγκροτήματος δεν είναι ένας επιθανάτιος ρόγχος, μια συμβατική υποχρέωση που έπρεπε να γίνει πριν το τέλος οριστικοποιηθεί. Μας αποχαιρετούν με ένα άλμπουμ φτιαγμένο με μεράκι, που περιλαμβάνει όλα τα συστατικά που έκαναν αυτό το γκρουπ ιδιαίτερο και ευδιάκριτο. Το ροκ τους έχει μουσικότητα, η μελαγχολία τους δεν βαραινεί την ατμόσφαιρα, η ποιητική τους υπόσταση συνδυάζεται εύστοχα με την παραμόρφωση από τις ηλεκτρικές κιθάρες. Ένας από τους πέντε δίσκους τους με τον οποίο θα τους μνημονεύουμε.

VARIOUS ARTISTS

Του ΜΑΚΗ ΜΗΛΑΤΟΥ



χιλιάδες δίσκους, ταινίες, βιβλία, παραστάσεις, που ίσα που προλαβαίνουν να ανάψουν μία μικρή φλογίτσα πριν η λήθη τα σκεπάσει για πάντα. Αν κοιτάξουμε τη δισκογραφία κάθε καλού, ικανού, ακόμη και σπουδαίου καλλιτέχνη εύκολα θα διαπιστώσουμε πως είναι πολύ λίγα τα άλμπουμ που νίκησαν το χρόνο, που έγιναν αξιομνημόνευτα, που σηματοδοτούν τη μουσική τους διαδρομή, και πολύ περισσότερα αυτά που

ξεχάστηκαν από τη συλλογική μνήμη. Με ρωτάνε συχνά πόσους δίσκους έχω... Το ερώτημα είναι, πόσους θα ήθελα πραγματικά... Έχω λοιπόν πολλούς δίσκους αλλά είναι (αναλογικά) ελάχιστοι αυτοί που θέλω, που πραγματικά αξίζουν τον κόπο.

St. Vincent - Masseduction
Κι έρχεται η στιγμή που οι δημιουργοί αποδεικνύουν ότι

ΣΥΝΑΥΛΙΕΣ
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ
ΔΙΣΚΟΙ



BIBΛIO

Επιμέλεια:
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΠΙΡΜΠΛΗ



ΠΡΟΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ «Ο ΛΑΒΥΡΙΝΘΟΣ ΤΩΝ ΠΝΕΥΜΑΤΩΝ»

Το δίτομο βιβλίο του **Κάρλος Ρουίθ Θαφόν** κυκλοφορεί από τις εκδ. Ψυχογιός στις 9/11

Στη Βαρκελώνη, στα τέλη της δεκαετίας του '50, ο Ντανιέλ Σεμπέρ δεν είναι πια εκείνο το αγόρι που η ζωή του θα άλλαζε μέσα στους διαδρόμους του Κοιμητηρίου των Απομονημένων Βιβλίων. Το μυστήριο του θανάτου της μητέρας του, της Ισαβέλας, έχει ανοίξει στην ψυχή του μια άβυσσος, από την οποία προσπαθούν να τον σώσουν η σύζυγός του Μπέα και ο πιστός του φίλος, ο Φερμίν. Και πάνω που ο Ντανιέλ πιστεύει πως απέχει μόλις ένα βήμα από τη λύση του αινίγματος, μια συνωμοσία με ρίζες πολύ πιο βαθιές και σκοτεινές απ' ό,τι θα μπορούσε ποτέ να φανταστεί απλώνει τα δίκτυα της ξεκινώντας από τη ρίζα του Καθεστώτος. Τότε ακριβώς εμφανίζεται η Αλίθια Γκρις, ένα πλάσμα γεννημένο απ' τις σκιές του πολέμου, για να τους οδηγήσει στην καρδιά του σκότους, αποκαλύπτοντας τη σκοτεινή ιστορία της οικογένειάς... αν και με τρομερό τίμημα.



Μέσα από τις σελίδες του «*Λαβύρινθου των πνευμάτων*» οδηγούμαστε στο μεγάλο φινάλε της σάγκας που ξεκίνησε με τη «*Σκιά του ανέμου*».

ΑΠΟΣΠΑΣΜΑ

Όταν ο Βιλαχουάνα τελείωσε την αφήγησή του, τα μάτια του γυάλιζαν και το στόμα του είχε στεγνώσει. Η Αλίθια χαμήλωσε το βλέμμα κι έμεινε σιωπηλή. Έπειτα από λίγο ο δημοσιογράφος ξερόβηξε κι εκείνη του χάρισε ένα αχνό χαμόγελο.

«Η Σουσάνα δεν ξανάδε ποτέ τον σύζυγό της ούτε τις κόρες της. Επί δύο μήνες πήγαινε σε αστυνομικά τμήματα, νοσοκομεία και ιδρύματα και ρωτούσε για κείνους. Κανένας δεν ήξερε τίποτα. Μια μέρα, απελπισμένη, αποφάσισε να τηλεφωνήσει στη δόνα Φεδερίκα Ουμπάκ. Της απάντησε ένας υπηρέτης, που τη συνέδεσε με έναν γραμματέα. Η Σουσάνα τού είπε τι είχε συμβεί, καθώς και ότι η κυρία του ήταν η μόνη που θα μπορούσε να τη βοηθήσει. «Είναι φίλη μου», είπε».

«Η καμένη», μουρμούρισε η Αλίθια.

«Μετά από λίγες μέρες τη μάζεψαν από τον δρόμο και την πήγαν στο ψυχιατρείο, στη γυναικεία πτέρυγα. Έμεινε εκεί κάμποσα χρόνια. Ύστερα από καιρό είπαν ότι το είχε σκάσει. Τρέχα γύρευε. Η Σουσάνα χάθηκε για πάντα. Ακολούθησε μακρά σιωπή.

«Και ο Βίκτορ Ματάς;» ρώτησε η Αλίθια.

«Ο δικηγόρος Μπριάνς, που καιρό πριν είχε προσληφθεί από την Ισαβέλα Ζισπέρ για να προσπαθήσει να βοηθήσει τον Νταβίδ Μαρτίν, έμαθε απ' αυτόν τον τελευταίο ότι και ο Ματάς είχε καταλήξει στο κάστρο του Μοντζουίκ. Τον κρατούσαν απομονωμένο σε ένα κελί κατόπιν ρητής εντολής του διευθυντή της φυλακής, του δον Μαουρίθιο Βαλς, και δεν του επιτρεπόταν να βγαίνει στο προαύλιο με τους άλλους κρατούμενους, ούτε να δέχεται επισκέψεις ή να διατηρεί οποιαδήποτε επαφή με τον έξω κόσμο. Ο Μαρτίν, που κι αυτόν τον είχαν στείλει κάμποσες φορές στην απομόνωση, ήταν ο μόνος που είχε καταφέρει να μιλήσει μαζί του, ανταλλάσσοντας κάποιες λέξεις απ' την άλλη μεριά του διαδρόμου. Έτσι έμαθε ο Μπριάνς τι είχε συμβεί. Φαντάζομαι ότι τότε πια τον δικηγόρο τον βάρανε η συνειδησή του κι ένιωθε εν μέρει ένοχος, οπότε αποφάσισε να αρχίσει να βοηθάει όλους εκείνους τους φτωχοδιαβόλους που είχαν παγιδευτεί εκεί πέρα. Τον Μαρτίν, τον Ματάς...»

«Ο δικηγόρος των χαμένων υποθέσεων...» είπε η Αλίθια.

«Ποτέ δεν κατάφερε να τους σώσει, φυσικά. Τον Μαρτίν τον δολοφόνησαν κατόπιν εντολής του Βαλς – ή έτσι είπαν τουλάχιστον. Κανένας δεν έμαθε τι απέγινε ο Ματάς. Ο θάνατός του

παραμένει μυστήριο. Και η Ισαβέλα, την οποία πιστεύω ότι ο φτωχός ο Μπριάνς την είχε ερωτευτεί, όπως την ερωτεύονταν όλοι όσοι τη γνώριζαν, είχε πεθάνει πρώτη απ' όλους, επίσης κάτω από πολύ ύποπτες συνθήκες. Μετά απ' όλα αυτά, ο Μπριάνς δεν ξανασήκωσε ποτέ πια κεφάλι. Είναι καλός άνθρωπος, αλλά τρομαγμένος και κατά βάθος έτσι κι αλλιώς δεν μπορεί να κάνει τίποτα».

«Πιστεύετε ότι ο Ματάς είναι ακόμα εκεί;»

«Στο κάστρο; Ελπίζω ο Θεός να μην έχει φανεί τόσο σκληρός μαζί του και να τον έχει πάρει από καιρό».

Η Αλίθια κατένευσε, προσπαθώντας να χωνέψει όλα όσα είχε ακούσει.

«Κι εσείς;» ρώτησε ο Βιλαχουάνα. «Τι σκέφτεστε να κάνετε;»

«Τι εννοείτε;»

«Σκοπεύετε να μείνετε άπρακτοι ύστερα

απ' όλα όσα σας είπα;»

«Τα χέρια μου είναι δεμένα όσο και του Μπριάνς», αποκρίθηκε η Αλίθια. «Πα να μην πω περισσότερο».

«Τι βολικό».

«Με όλο τον σεβασμό, δεν ξέρετε τίποτα για μένα».

«Μιλήστε μου τότε. Βοηθήστε με να συμπληρώσω την ιστορία. Πείτε μου τι μπορώ να κάνω».

«Έχετε οικογένεια, Βιλαχουάνα;»

«Γυναίκα και τέσσερα παιδιά».

«Και τους αγαπάτε;»

«Περισσότερο απ' οτιδήποτε άλλο στον κόσμο. Τι σχέση έχει αυτό τώρα;»

«Θέλετε να σας πω τι πρέπει να κάνετε; Στ' αλήθεια;»

Ο Βιλαχουάνα κατένευσε.

«Τελειώστε την πραγματεία σας. Ξεχάστε τον Ματάς. Τον Μαρτίν. Τον Βαλς κι όλα αυτά που μου είπατε. Ξεχάστε κι εμένα – ποτέ δεν ήρθα να σας βρω».

«Δεν ήταν αυτή η συμφωνία μας», διαμαρτυρήθηκε ο Βιλαχουάνα. «Με ξεγελάσατε...»

«Καλώς ήρθατε στο κλαμπ», είπε η Αλίθια, προχωρώντας ήδη προς την έξοδο. **A**

ΕΡΜΗΣ
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ
ΕΡΜΗΣ
B & M
ΘΕΟΧΑΡΑΚΗ

Βραδιά Λυρικού Τραγουδιού
Παρασκευή 10 Νοεμβρίου 2017 ώρα 21:00

Μια βραδιά με άριστες ταινίες:
W.A. MOZART
P.I. TCHAIKOVSKY
G. VERDI
G. PUCCINI
J. MASSENET
R. WAGNER
G. FAURE
C. SAINT-SAENS

Αεροβίτη
Κασούτα
Σοφράνα

Ευρυνός Σκουμπουρδής
Μπάσος

Ανδρονίκη
Σκουλά
Μέλι Σοφράνα

Τα έργα προλογίζει
η καθηγήτρια
Έφη Αδελήνη Μπαμπή

Διανοστής
Βασιλγάρης
Παναγιώτης

Τιμή: 10 ευρώ, 8 ευρώ
Ίδρυμα Θεοχαράκη
Βασ. Σοφίας 9 & Μελών Τ. 10671, Αθήνα

Προπώληση στα ταμεία του Ίδρυματος
Τηλεφωνικώς με πιστωτική : 210-3611208
ή
ηλεκτρονικώς με πιστωτική στο
<http://thf.gr/ellianiki/> με τον τίτλο "Βραδιά Λυρικού Τραγουδιού".

Ανοικτά καθημερινά:
09.00 μ. - 6.00 μ.
Πέμπτη (Οκτώβριος-Μάρτιος)
09.00 π. - 6.00 μ.
Τηλέφωνο 210-3611208

ATHENS!

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ /
ΕΚΔΟΣΕΙΣ /
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ /
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ



ΣΙΝΕΜΑ

Του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ
ΚΑΪΜΑΚΗ

critic's CHOICE

Ο θάνατος του ιερού ελαφιού

(THE KILLING OF A SACRED DEER) ****½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Γιώργος Λάνθιμος ΠΡΩΤΑΓΟΝΙΣΤΟΥΝ: Κόλιν Φάρελ, Νικόλ Κίντμαν, Μπάρι Κέγκαν, Ράφι Κάσιντι, Σάνι Σούλζικ, Αλίσια Σίλβερστοουν

Ο Στίβεν, διάσημος καρδιοχειρουργός που ζει με την οφθαλμίατρο σύζυγό και τα δύο παιδιά τους σε πολυτελή κατοικία, αναπτύσσει φιλική σχέση με το δεκαεξάχρονο ορφανό από πατέρα Μάρτιν. Όταν συστήνει τον Μάρτιν στην οικογένειά του τα πάντα αλλάζουν, οι τακτοποιημένες ζωές τους αναστατώνονται κι ένα ανεξήγητο συμβάν—ο μικρός γιος παραλύει στα πόδια—φέρνει αντιμέτωπο τον Στίβεν με μια πρωτοφανή απόφαση που πρέπει να πάρει προκειμένου να επιστρέψει η ζωή στην κανονικότητα της...

Ο «Φόνος του ιερού ελαφιού» μιλά για μια άδεια ζωή. Την ζωή του καρδιοχειρουργού Στίβεν που ως άλλος θεός παρατείνει ή «αφαιρεί» τις ζωές κάποιων ασθενών του. Με αυτό τον τρόπο δίνει νόημα στη μονοτονία της δικής του ζωής του η οποία ορίζεται από μια ειδυλλιακή οικογένεια (η οφθαλμίατρος σύζυγος, η ταλαντούχα στο τραγούδι κόρη και ο επαναστάτης μικρός γιος που αρνείται να συμμορφωθεί με τις εντολές του πατέρα), ένα πλούσιο σπίτι και μια σειρά από ακριβά αντικείμενα—ένα αδιάβροχο ρολόι αντοχής σε βάθος 200 μέτρων στο βυθό έχει τη δική του σημασία—που προσδίδουν λάμψη στο κατά τα άλλα άχρωμο και αποστερωμένο μικρόκοσμο του. Η πρώτη ρωγμή που σταδιακά μετατρέπεται σε βαθιά ουλή είναι οι συναντήσεις του με τον 16χρονο Μάρτιν, ένα αινιγματικό αγόρι που ο Στίβεν επιχειρεί να βάλει στη ζωή του από τύψεις (;) για το θάνατο του πατέρα του. Όταν όμως η παρουσία του Μάρτιν γίνει επίμονη, αδιάκριτη και παρεμβατική, ο ήρωας θα προσπαθήσει να βγάλει το αγόρι από τη ζωή του. Αυτή η αντίδρασή του θα προκαλέσει μια σειρά ανεξήγητων επεισοδίων και θα κλείσει μόνο με την υπέρτατη θυσία. Την θυσία του ιερού ελαφιού. Η καλλιτεχνική ωριμότητα του Λάνθιμου αγγίζει υψηλά επίπεδα που, για να είμαστε ειλικρινείς, δεν τα φανταζόμασταν. Με την έννοια ότι ο «Αστακός» είχε ανεβάσει τόσο ψηλά τον πήχυ που ήταν δύσκολο όχι μόνο να τον ξεπεράσει αλλά και να τον φτάσει ακόμη. Το «Ελάφι» είναι η απευθείας σύνδεση προαιώνιων αναπάντητων ερωτημάτων με την καταγραφή ενός κόσμου σε βαθιά υπαρξιακή και πολιτική κρίση. Με τη χειρουργική ακρίβεια που δίνει υποδειγματικά το μαύρο χιούμορ, την αρχαία τραγωδία, το κιομπρικό σύμπαν (αρκετά σημεία του φιλμ θα φέρουν στο νου τα «Μάτια ερμηνικά κλειστά» με τη θαυμάσια και πάλι Κίντμαν να προσπαθεί να βγάλει από το αδιέξοδο το γιατρό σύζυγό της) και τα διαχρονικά θέματα που έχουν να κάνουν με το νόημα της ύπαρξης, ο Λάνθιμος με τη συνδρομή του σεναριογράφου Ευθύμη Φιλίππου μεγαλουργεί και πάλι. Όπως η καρδιά του Μάρτιν σηματοδεύτηκε από την απώλεια του πατέρα, έτσι και ο Στίβεν θα πρέπει να περάσει μια αντίστοιχη επώδυνη δοκιμασία για να οδηγηθεί σε ένα επόμενο στάδιο ανθρωπισμού. Ο Λάνθιμος σηματοεύει με την κάμερά του τη ζωή ανθρώπων που δεν έχουν καμιά απολύτως συνείδηση πέρα από εκείνη της επαγγελματικής καταξίωσης και της επίπλαστης ευτυχίας (που αμφότερα βασίζονται στον άκρατο υλισμό και την εγωπάθεια) πετυχαίνοντας ακριβώς στο κέντρο το στόχο του. Βραβείο σεναρίου στο φεστιβάλ Καννών.

JUST THE FACTS

Ο θάνατος του ιερού
ελαφιού ****½
Η πιο τολμηρή ταινία
του Λάνθιμου

Success story **
Η σαπουνόπερα της
ελληνικής κρίσης

Σημαδεμένες καρδιές **½
Η μελαγχολική ζωή του
Μαξ Μπλέτσερ

Τι συνέβη στη Δευτέρα *½
Εφτά μωρά σε ένα δωμάτιο

Ο Μεγάλος περίπατος
της Άλκης **½
Ζωή γεμάτη σπάνιες
εμπειρίες

Mimosas ***
Ο θάνατος του καρβανιού

Thor Ragnarok **
Θορ εναντίον Χαλκ

* ΔΙΑΦΟΡΗ
** ΜΕΤΡΙΑ
*** ΚΑΛΗ
**** ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ
***** ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ

☞ Ελάφι, ιερό ζώο και διαμεσολαβητής
μεταξύ θεών και ανθρώπων

Thor Ragnarok **

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Τάικα Γουατίτι ΠΡΩΤΑΓΟΝΙΣΤΟΥΝ: Κρις Χέμσγουορθ, Τομ Χίντλστον, Κέιτ Μπλάνσετ, Ίντρις Έλμπα, Τζεφ Γκόλντμπλαμ, Μαρκ Ράφαλο, Άντονι Χόπκινς

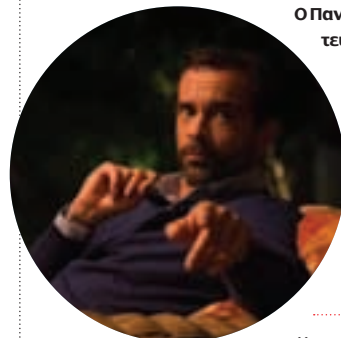


Ο Θορ, φυλακισμένος στην άλλη άκρη του σύμπαντος και χωρίς το τρομερό του σφυρί, πρέπει να νικήσει το χρόνο και να επιστρέψει στον πλανήτη του Asgard που απειλείται από την αδίστακτη Χέλα. Όμως, πρώτα πρέπει να στεφθεί νικητής μιας θανάσιμης μονομαχίας ενάντια στον πρώην σύμμαχό του και επίσης Εκδικητή—τον Απίθανο Hulk.

Ο Ξανθομάλλης Θορ φυσικά και έχει κοινό, οπότε δεν είναι δυνατόν να μείνει ανεκμετάλλευτος. Η νέα του περιπέτεια διαθέτει όλα τα στοιχεία που συναντήσαμε στις προηγούμενες εμφανίσεις του. Χορταστικά εφέ, διαρκή περάσματα στο χωροχρόνο, χιούμορ που κάνει σκόνη κάθε απόπειρα σοβαροφάνειας και μια κακιά (η Κέιτ Μπλάνσετ) να την πιεις στο ποτήρι. Βέβαια από όλο το εξαιρετικά μελετημένο μέχρι τελευταίας λεπτομέρειας κινηματογραφικό πρότζεκτ απουσιάζει η έκπληξη.

Success Story **

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Νίκος Περάκης ΠΡΩΤΑΓΟΝΙΣΤΟΥΝ: Κωνσταντίνος Μαρκουλάκης, Φιόνα Γεωργιάδη, Πάνος Μουζουράκης, Τζένη Θεωνά, Βάσω Καβαλιεράτου, Ανδρέας Κωνσταντίνου



Ο Παναγής Πάνδωρας, ένας εύπορος γοτευτικός ψυχίατρος, παντρεύεται την Τζορτζίνα Τσελέπη, μια ηθοποιό αποφασισμένη να κάνει καριέρα. Όμως μετά από το γάμο η Τζορτζίνα, στην προσπάθειά της να ταιριάζει στο περιβάλλον του Παναγή, απαρνιέται τον εαυτό της. Απόφαση που θα την οδηγήσει σε αδιέξοδο, την ίδια ώρα που ο σύζυγός της πάει με άλλες γυναίκες και σχεδιάζει το πέρασμά του στην πολιτική.

Καριέριστες πολιτικοί. Δικηγόροι διαπλεκόμενοι. Συμβόλαιο θανάτου που δύσκολα εκτελούνται. Εναγκαλισμοί όλων των «εξουσιών» και στο βάθος... η Ελλάδα της κρίσης. Ο Περάκης πατάει στο σενάριο της Κατερίνας Μπέη για να αφηγηθεί μια ιστορία life style με πρωταγωνιστές κατάπτυστους τύπους που συνεχίζουν να μας ταλαιπωρούν αλλά όχι και να μας αφορούν. Δύσκολα θα ταυτιστεί ο θεατής με κάποιον από δαύτους παρότι όλοι ξέρουμε ότι αυτή είναι πάνω κάτω η πλειοψηφία. Άλλες φορές η σάτιρα έχει αποτέλεσμα κι άλλες όχι. Σίγουρα δεν είναι η καλύτερη ταινία του έμπερου σκηνοθέτη αλλά πάραυτα διαθέτει στιγμές γνήσιου κωμικού οίστρου.

Σημαδεμένες καρδιές (SCARRED HEARTS) **½

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: Ράντου Ζούντε ΠΡΩΤΑΓΟΝΙΣΤΟΥΝ: Λουσιάν Ρους, Ιβάνα Μλαντένοβιτς, Ιλίνκα Χαρνούτ, Σερμπάν Πάβλου



Ο νεαρός συγγραφέας Εμανουέλ βρίσκεται για θεραπεία στις ακτές της Μαύρης Θάλασσας. Εκεί, διαβάζει, γράφει, πίνει και φλερτάρει. Καθώς εξοικειώνεται με τη μελαγχολία της νέας ζωής του, ο Εμανουέλ ανακαλύπτει ότι υπάρχει ακόμα μια ζωή που πρέπει να ζήσει στο έπακρο.

Καλοφτιαγμένο, αν και παλιομοδίτικο βιογραφικό δράμα χτισμένο γύρω από τις τελευταίες στιγμές του ρουμανοεβραίου ποιητή Μαξ Μπλέτσερ από τον Ράντου Ζούντε, που επιμένει στην καταγραφή της λεπτομέρειας μιας σειράς επώδυνων ιατρικών μεθόδων και ενός λόγου που παρά τον «παλιοκαιρισμό» του διατηρεί ατόφια τη γοητεία και τη σπιρτάδα του. Όσο συγκινητική κι αν είναι η ζωή του Μπλέτσερ, που πέθανε σε νεαρή ηλικία (29 ετών), ο Ζούντε δεν φτάνει την αξία του προηγούμενου αριστουργηματικού φιλμ του «Αφέριμ». Κατορθώνει όμως ξανά να δώσει το πυκνό πολιτικό σχόλιό του γύρω από μια ολόκληρη εποχή που σηματοδεύεται από το σκοταδισμό.

«Πολιτική καριέρα και διαζύγιο στην Ελλάδα δεν είναι συμβατά»
(«Success story»)

Ο ΘΑΝΑΤΟΣ ΤΟΥ ΙΕΡΟΥ ΕΛΑΦΙΟΥ



Εικ. 4

“Ούτε εσύ θα μπορείς να κουνηθείς,
αλλά θα το συνηθίσεις.”



Tips αποταμίευσης από την Τράπεζα Πειραιώς

Καμιά φορά σκέφτεσαι ότι αν έβγαζες περισσότερα χρήματα, θα μπορούσες να κάνεις αποταμίευση. Η Τράπεζα Πειραιώς λέει ότι αυτό είναι ένας μύθος, γιατί σχεδόν όλοι μπορούμε να κάνουμε αποταμίευση. Αρκεί να γίνει το πρώτο, όσο μικρό κι αν είναι βήμα. Στο www.apotamievo.gr μπορείς να δεις μύθους και αλήθειες για την αποταμίευση, συμβουλές αλλά και προγράμματα που ταιριάζουν για κάθε περίπτωση.

Γράψε για το **ΣΕ ΕΙΔΑ** και το **ΞΕΡΕΙΣ ΕΣΥ** (μέχρι 20 λέξεις) και στείλε το με SMS: **AVSE** κενό και το μήνυμά σου στο **19400**.
Αριθμοί κινητών θα δημοσιεύονται μόνο εάν είναι ίδιοι με το νούμερο του αποστολέα.
Χρέωση SMS €0,31 με ΦΠΑ (Mediatel - Τηλ παραπόνων: 2142148020)

**Ξέρεις
εσύ...**

Είσαι μεγάλο ποτάκι εσύ
στη Σόλωνος με τους
άντρες σου...

Πεννιτάριες Δ. κι ακόμα
τις ίδιες ανοησίες κάνεις.
Να δούμε πότε θα σου κάνει
καλό η ψυχοθεραπεία.

Μικρέ από τον Νέο Κόσμο,
είσαι άξιος της μοίρας σου.

Τώρα φαντάζομαι Γ. ότι

κάνω μεγάλο λάθος που
ξεκινάω, αλλά τι να κάνω
που δεν παίζει κάτι στον
ορίζοντα;

Μαράκι, μου έχεις
μουρλάνει τον εγκέφαλο...
πονάει το μυαλό μου
εξαιτίας σου...

Γιαννάκη, ακόμα με
τους δικούς σου είσαι;
Πόσες ώρες και ημέρες;

Μικρές αγγελίες

Για να καταχωρίσετε μια αγγελία επικοινωνήστε με το **210 3617.369 (11.00-18.00)**
Χρεώσεις: € 34 οι 20 πρώτες λέξεις και € 0,35 κάθε επιπλέον.
Αγγελία σε πλαίσιο: € 45.

Σε γνωρίζω...

Αβαντάζ, 36χρονος πολύ εμφανίσιμος ελεύθερος επαγγελματίας, ευκατάστατος, με €2.000 μηνιαίο εισόδημα, με σημαντική ακίνητη περιουσία στην Ελλάδα και την Ν. Αφρική, καλλιεργημένος, ευγενικός, γοητευτικός, αναζητά γνωριμία γάμου. «Πάππας», Ομήρου 38, Κολωνάκι, 210 3620.147, www.pappas.gr



Ωρέ Μυρτώ, μπορείς να απαντήσεις σε μία καυτή ερώτηση; Είμαι τρίτης ηλικίας και έχω ζήσει πολλά ερωτικά στη ζωή μου, αλλά πριν φύγω από τον κόσμο τούτο θα ήθελα να ζήσω για ένα διάστημα με μια γυναίκα... **ξεδιάντρωση!** Μια γυναίκα απελευθερωμένη, που να μην ντρέπεται να δείξει το σώμα της, να μην ντρέπεται να κάνει ομαδικό σεξ. Δεν είναι απαραίτητο να είναι νέα. Ας είναι κοντινής ηλικίας, αλλά να έχει όμορφα οπίσθια. **ΠΩΣ** να βρω ένα τέτοιο πλάσμα, Μυρτούλα; Έχεις καμία ιδέα για τον παππού; Πλάτων

Αν τις γυναίκες που δεν ντρέπονται να δείξουν το σώμα τους τις λέτε ξεδιάντρες, πολύ φοβάμαι, καπετάνιε, ότι η επιθυμία δεν θα εκπληρωθεί διότι το κορίτσι θα ξεενώσσει με το καλημέρα. Σας συμβουλεύω, λοιπόν, να βάλετε κάτω τη λίστα των πραγμάτων που θέλετε να κάνετε πριν φύγετε από τον κόσμο τούτο και να ξεκινήσετε με πιο απλές εκκρεμότητες. Ή να αλλάξετε μυαλά. Ποτέ δεν είναι αργά.

Μυρτώ μου μοναδική, υπερθεάρα, υπέροχο πλάσμα, θέλω να γράψω κι εγώ το παράπονό μου και να το δημοσιεύσεις σε παρακαλώ. Η αφορμή ήταν το γράμμα που σου έστειλε το «Κυκλάμινο με άποψη». Μπορεί να μην είμαι κυκλάμινο γιατί το μοβ δεν είναι το χρώμα μου, είμαι όμως κι εγώ στο άνθος μου και οπωσδήποτε έχω άποψη! Το παράπονό μου είναι προς εσάς, τους άντρες αυτής της πόλης, που διαβάσετε αυτή τη στιγμή τη στήλη της Μυρτώς. Ρε παιδιά, πραγματικά θέλω να ρωτήσω: **ΤΙ ΘΕΛΕΤΕ ΑΚΡΙΒΩΣ ΑΠΟ ΜΙΑ ΓΥΝΑΙΚΑ**; Ξέρετε άραγε; Από τη μια τα κορίτσια (σαν εμένα) που έχουν το θάρρος της γνώμης και της πρωτοβουλίας (γιατί όσο να 'ναι δεν σας λες και ιδιαίτερα αποφασιστικούς τους περισσότερους) σας φαίνονται επιθετικά και τρομακτικά και από την άλλη, όταν μαζευόμαστε για να σας αφήσουμε

χώρο να εκδηλωθείτε, φέρεστε σαν παρθένες που δεν έχουν βγει ακόμα από την εφηβεία και δεν ξέρουν πώς να πλησιάσουν και να επικοινωνήσουν με αυτόν που τους αρέσει. Τι διάολο αυτισμό έχετε πάθει; Είμαι κι εγώ μία ψυχή προς αναζήτηση συντρόφου στα 34 χρόνια μου, έχω φίλους και fuck body για τις επείγουσες ανάγκες, ξέρω να μαγειρεύω (μαγειρεύω ούτως ή άλλως για τον εαυτό μου γιατί ζω μόνη μου, σε δικό μου σπίτι από τα 27), δεν ψάχνω σχέση να μου καλύψει τα κενά της ζωής μου ούτε να μου δώσει νόημα αλλά γιατί μου αρέσει να ζω συντροφικά, θέλω να μοιράζομαι τις μέρες μου με κάποιον που να καταλαβαίνει και τη φλυαρία μου και τη σιωπή μου και τσεπά –λένε πως– είμαι νόστιμη και καλλίγραμη... Τι συμβαίνει λοιπόν και έχω να δω σχέση της προκοπής από τα 29 μου; Θέλετε κάτι που δεν διαθέτουμε; Ή θέλετε κάτι που δεν υπάρχει; Εξηγηθείτε επιτέλους να ξέρουμε κι εμείς πού βαδίζουμε και πώς... Τα 'πα, Μυρτώ μου, ελπίζω να μην καταχράστηκα το χώρο και το χρόνο σου. Φιλιά πολλά, Τουλίπα με παράπονο (και άποψη)

Προφανώς αυτό το γράμμα δεν απευθύνεται σε μένα και σόρι κιόλα που διακόπτω αλλά νομίζω πως ξέρω την απάντηση στην ερώτηση «ή θέλετε κάτι που δεν υπάρχει;». Η απάντηση είναι ναι, θέλουν κάτι που δεν υπάρχει. Όπως κι εμείς άλλωστε. Έτσι κι αλλιώς η φαντασίωση αυτού που δεν υπάρχει, μας μεταμορφώνει σε εξερευνητές και δίνει παράταση στην αόριστη εφηβεία μας. Πώς τα λέω έτσι νόστιμα σήμερα;

Υ.Γ. Σε κάθε περίπτωση, κάντε ένα κόπο να τσεκάρετε μήπως κάνετε κι εσείς τίποτα στραβό, π.χ. πλησιάζω κόσμο που κάνει μπαμ πως είναι σε άλλη φάση ή απλώς σε αφασία.

Μυρτούδι μου γλυκό και υπέροχο, δεν έχω κάποιο πρόβλημα απλά θέλω να σου πω ότι είσαι θεάρα και θα σ' αγαπάμε πάντα, σαν να σε ξέρουμε προσωπικά. Πόσο ευγνώμων σου είμαι που έγραψες τα «Υπέροχα πλάσματα». Bye the way και για να πούμε και τίποτα, πήγα τετραήμερο με την κολλητή μου Ποσειδί, στο φοιτητικό camping, και δεν μας πλησίασε άνθρωπος. Τι έχει γίνει; Πού είναι αυτά που μας έλεγαν ότι γίνεται χαμός και γνωρίζεις συνεχώς άτομα; Και που τους μιλούσαμε δεν μας έδιναν σημασία. Τον ανθρωποδίσωχτη έχουμε; Ξυπνήστε, ρε παιδιά λίγο. Φιλιά πολλαααά, Εύη

Όπως καταλαβαίνετε, αγαπητά αγόρια που αυτή τη στιγμή διαβάσετε **Μίλα μου Βρώμικα**, όλα τα γεγονότα συνωμοτούν ώστε να πάρετε θέση απέναντι στις συνεχείς και παραπνοήμενες διαμαρτυρίες του γυναικείου πληθυσμού αυτής της μικρής, πικρής πόλεως. Καλά σας λέει, ξυπνήστε, σηκώστε κεφάλι από το Στρεϊντζερ Θινγκς, ξεκολλήστε από το τσατ, από τον καναπέ, από το ξερωγωτί και δώστε σημασία στις εκκλήσεις του σύμπαντος.

ΚΡΙΟΣ (20 Μαρτίου - 19 Απριλίου)

Ζωή χωρίς αγάπη, είναι ζωή μισή
Μπορείς να αφήσεις για λίγο στην άκρη την καριέρα σου, την εικόνα σου και οτιδήποτε άλλο κάτω από τον Ήλιο και να ασχοληθείς αποκλειστικά με τη σχέση σου ή έστω με το τι γίνεται (ή δεν γίνεται) στο κρεβάτι σου; Ε, κάν'το. Αν είσαι σε σχέση ήδη, περιμένεις μια κάποια αναστάτωση που θα σχετίζεται με τα μαγειρέματα που κάνεις στις φιλίες σου και στα κόμπι σου, ειδικά αν καθυστερείς χαρακτηριστικά να ξεκαθαρίσεις/διευθετήσεις ενοχλητικές για το σύντροφό σου καταστάσεις. Αν είσαι ελεύθερος πρόσεξε τις ηλεκτρικές συναντήσεις, ειδικά αν παραφαίνονται γνώριμες και αταίριαστες με τα όσα έχεις αποφασίσει για σένα και τις σχέσεις στο εξής. Όσα συμβαίνουν στη δουλειά δεν σου φτιάχνουν ακριβώς τη διάθεση, αλλά με την είσοδο του Ερμή στον Τοξότη την Κυριακή αρχίζει να παίρνεις τα πράγματα πιο ελαφριά ή παίρνεις τα βουνά, τα λαγκάδια και τα μπαρ, κι αυτό έχει θετικό αντίκτυπο στη συνολική σου κατάσταση, σωματική και ψυχολογική.

ΤΑΥΡΟΣ (20 Απριλίου - 19 Μαΐου)

Μην κλείνεις τα μάτια στα γεγονότα, αν θέλεις να περάσεις καλά

Το παιχνίδι συνεχίζει να γίνεται στις σχέσεις σου, αν και υπάρχουν θεματάκια υγείας και κάποιες μάλλον απότομες προσαρμογές στην καθημερινότητά σου λόγω δουλειάς που σ’ εμποδίζουν να είσαι όσο λατίνος εραστής θα ήθελες. Βέβαια, η επίδραση του Ερμή στον Τοξότη, από την Κυριακή, είναι καθοριστική για το θέμα, αφού κατευθύνει τις σκέψεις σου σχεδόν αποκλειστικά στο ερωτικό κομμάτι και πώς θα γίνει να το απολαύσεις. Η Πανσέλννος του Σαββάτου στο ζωδιακό σου άξονα ήδη σου δείχνει το δρόμο, φέρνοντας στην επιφάνεια τα ζητήματα στα οποία η προσέγγισή σου σφείλει να αλλάξει κι ας είναι σε βάρος των συνηθειών σου και του τρόπου που συνήθως κάνεις τα πράγματα. Στο επαγγελματικό κομμάτι δεν έχεις χαλαρώσει ακόμη, αφού αισθάνεσαι ότι δεν έχεις τον έλεγχο των όσων συμβαίνουν και οι ματαιώσεις σε επίπεδο καριέρας είναι ουκ ολίγες. Αυτό που πρέπει να θυμάσαι είναι ότι το να μουλαρώσεις και να αρνείσαι τα γεγονότα, ό,τι ψυχολογικό και οικονομικό κόστος και να έχουν, είναι ακριβώς το αντίθετο του ζητουμένου.

ΔΙΑΥΜΟΙ (20 Μαΐου - 20 Ιουνίου)

Τρέχεις, τρέχεις και πού θα σταματήσεις;
Η καθημερινότητά σου γίνεται ένα τεράστιο κουβάρι που ξετυλίγεται με ραγδαίους ρυθμούς και περιλαμβάνει το πώς διαχειρίζεσαι τον εαυτό σου, την οικογένεια και το γάμο σου. Τα τρεξίματά τύπου Βέγγος συνεχίζονται αμείωτα, αλλά ευτυχώς το ίδιο αμείωτη είναι και η ενέργειά σου, σωματική και ψυχολογική. Η Πανσέλννος του Σαββάτου στον άξονα Σκορπιού-Ταύρου σου υπενθυμίζει απλώς να φροντίσεις καλύτερα τον εαυτό σου, αποφεύγοντας υπερβολές, ακόμη κι αν είναι για τους καλύτερους των λόγων. Παράλληλα σε προειδοποιεί για πληρωμές που εκκρεμούν κι ένα συρφετό διαδραστικών θεμάτων που θα διευθετήσεις επιτυχώς. Το πέρασμα του κυβερνήτη σου Ερμή στον Τοξότη την Κυριακή ανοίγει αρκετές κουβέντες σε επίπεδο σχέσης ή γνωριμίας για θέματα οικογενειακά, για το ποιος είσαι και τι χρειάζεσαι και γενικότερα σου δίνει μεγαλύτερη (ναι, ακόμη μεγαλύτερη) διάθεση για διάλογο με το σύντροφό σου. Σε επίπεδο δουλειάς, εγκαι니아ζει καλύτερα κανάλια επικοινωνίας με τους συνεργάτες σου, ενώ δημιουργεί κατάλληλες συνθήκες για να διευθετηθούν ζητήματα και συμφωνίες που αφορούν το σπίτι και γενικότερα, τα ακίνητα.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ (21 Ιουνίου - 21 Ιουλίου)

Καλή διάθεση που λειτουργεί ως μοχλός αλλαγών

Το κλίμα της εβδομάδας είναι σαφώς προς το θετικό, με τη διάθεσή σου να είναι ευχάριστη, σέξι, δημιουργική και παιχνιδιάρικη. Η άνεσή σου, η διασκέδαση και το να συνδυάσεις το τερπνόν μετά του ωφελίμου σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής σου είναι στην κορυφή των προτεραιοτήτων σου. Τα παιδιά σου γίνονται μείζον ζήτημα στη σχέση σου, κυρίως λόγω περιστατικών που αφορούν την καθημερινότητα. Η Πανσέλννος του Σαββάτου δείχνει όμως ότι μέσα σε όσα συμβαίνουν υπάρχουν επιτέλους και λύσεις, όχι μόνο προβλήματα, έστω κι αν απαιτούν να δεις τα πράγματα κατάματα και να κάνεις μερικές χειρουργικές αλλαγές. Αν είσαι ελεύθερος, η σεξόν είναι ακόμη ανοιχτή

για γνωριμίες, ειδικά αν αποφεύγεις να βλέπεις έναν πιθανό έρωτα ως παράγοντα που πρέπει να σταθμίσεις για να διατηρήσεις τις συνήθειες και τα σχέδιά σου απaráλλαχτα. Ο Ερμής στον Τοξότη, από την Κυριακή, σου φέρνει τρεξιματάκια για θέματα υγείας και επιβαρύνει κάπως τη ρουτίνα σου, όμως σε βοηθάει να αποστασιοποιηθείς κάπως συναισθηματικά από τα όσα σου συμβαίνουν.

ΛΕΩΝ (22 Ιουλίου - 22 Αυγούστου)

Παλιά, ξινά σεσιακά σταφύλια, που θέλουν θέρισμα και κάψιμο

Προς το εσωστρεφές σου σε βρίσκει και αυτή η εβδομάδα, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν περνάς καλά με τον εαυτό σου, το σύντροφο και τα παιδιά σου, στο σπίτι σου, χωρίς ιδιαίτερες εξάρσεις ακόμη κι αν γίνονται κάποιες αρκετά σοβαρούτσικες αλλαγές. Η Πανσέλννος του Σαββάτου υπογραμμίζει ότι είναι προτιμότερο να είσαι ο εαυτός σου με τους δικούς σου ανθρώπους, ακόμη κι αν αυτό εγείρει κάποια πάθη και ανακατεύει τη χύτρα μέσα στο σπίτι σου. Η εναλλακτική του να επιμένεις ότι δεν έχει αλλάξει τίποτα (κυρίως μέσα σου) λόγω φόβου, είναι λιγότερο παραγωγική. Άλλωστε θα δεις ότι το να εμμένεις στο σεσιακό σου παρελθόν μόνο αναστάτωση δημιουργεί στο μυαλό σου, στις σχέσεις με τους ανθρώπους της καθημερινότητάς σου, στην κοινωνική κι επαγγελματική σου υπόσταση. Ο Ερμής στον Τοξότη από την Κυριακή είναι στο πλευρό σου, για να δώσει έναν τόνο χαράς, διασκέδασης, χιούμορ κι αισιοδοξίας και την πολύ απαραίτητη διασκέδαση με τους φίλους, τα κόμπι και τα παιδιά σου.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ (23 Αυγούστου - 21 Σεπτεμβρίου)

Αγνόπσε τα ένστικτα που είναι κατά της αλλαγής

Συνεχίζεις να θέτεις επί τάπητος ό,τι απωθημένα έχεις, είτε αφορούν την οικογένεια και το σπίτι σου, είτε τον εαυτό σου, είτε τη δουλειά σου, είτε κάτι που μόνο εσύ θα μπορούσες να φανταστείς. Και το αλισβερίσι πηγαίνει καλά έστω κι αν έχει μεγαλύτερο ειδικό και συναισθηματικό βάρος από ό,τι συνήθως προτιμάς. Η Πανσέλννος του Σαββάτου σου λέει να συνεχίσεις σε αυτή τη γραμμή, παρότι φίλοι, σχέδια και κόμπι σε σπρώχνουν να μην το κουνήσεις ρούπι από τις γνωστές σου θεωρίες, νοστροπίες και μεθόδους φυγής. Δώσε επίσης ιδιαίτερη βάση στην υγεία σου, ειδικά σε ό,τι συνδυάζεται με τη διατροφή σου, καθότι το άγχος σου κλιμακώνεται και σε ανοίγει στις δικές σου παραδοσιακές ενοχλήσεις. Έσω προετοιμασμένος για έξοδα, ή λιγότερα έσοδα, στο οικογενειακό πορτοφόλι. Άλλωστε ο κυβερνήτης σου Ερμής, στον Τοξότη από την Κυριακή, σε ωθεί να ασχοληθείς με το σπίτι σου και να συζητήσεις θέματα επαγγελματικής και κοινωνικής ατζέντας, ίσως και την πιθανότητα μετακόμισης ή αλλαγής δουλειάς.

ΖΥΓΟΣ (22 Σεπτεμβρίου - 22 Οκτωβρίου)

Χαλαρώνεις τους ρυθμούς σου, χωρίς να ανέχεσαι απδιές όμως

Θα θύμιζες το γουρούνι του Αρκά αυτή την εβδομάδα (φυσικά επί το κομψότερον), αν δεν υπήρχαν κάτι θεματάκια μαθημάτων, στενότερου ή ευρύτερου οικογενειακού κύκλου και γενικότερης αναβλητικής κουλτούρας, να βάλεις στη θέση τους. Ο τόνος είναι «καλά να περνάμε» και οι ρυθμοί «Ιούνιος στην Ικαρία». Η Πανσέλννος του Σαββάτου, δε, επιβεβαιώνει την τάση και σε συμβουλεύει να σταματήσεις τα σενάρια επιστημονικής φαντασίας, τις ζήλεις, τις ίντριγκες και τις αυτοκαταστροφές στην ερωτική σου ζωή και στις επιχειρηματικές σου δραστηριότητες και να κάνεις ένα μικρό βηματάκι τη φορά, ακόμη κι αν τα ζητήματα/αλλαγές που διαπραγματεύεσαι είναι τεράστια. Στα ερωτικά σου ειδικά, ο σύντροφός σου θα σου δώσει λαβές για να καταλάβεις τι είναι ή δεν είναι για το καλό σου οριστικά. Αυτό μπορεί και να μεταφράζεται και σε ένα μικρό σοκ. Ο Ερμής στον Τοξότη από την Κυριακή σου δίνει παραπάνω ελαφράδα και ευγλωττία και εγγυάται ότι θα ξεχειλίσουν τα μυστικά σου. Παράλληλα αυξάνει μετακινήσεις κι επαφές και για να κλείσεις εκκρεμότητες και για καινούργια κεφάλαια, παρέες και ταξιδάκια.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ (23 Οκτωβρίου - 21 Νοεμβρίου)

Μετράς την πραγματική αξία των σχέσεών σου
Σχετικά ισορροπημένα τα πράγματα, λέξη κλειδί το «σχετικά». Νιώθεις καλύτερα και βοηθάει το οικονομικό, το γεγονός ότι βλέπεις παραπάνω αναγνώριση της αξίας και της δουλειάς σου και το ότι εκφράζεσαι πιο αβίαστα για τους φίλους, τις εξωεπαγγελματικές σου δραστηριότητες και την ερωτική σου ζωή. Η Πανσέλννος του Σαββάτου στο ζώδιό σου λέει να εστιάσεις ξεκάθαρα σε καριέρα και κοινωνική εικόνα, γιατί εκεί παίζεται το παιχνίδι, και αυτά σου τα ζητούμενα να τα λάβεις σοβαρά υπόψη στο πώς ακριβώς προσεγγίζεις τις προσωπικές σου σχέσεις. Αν οι γνωστές, δοκιμασμένες θεωρίες δεν δουλεύουν, να τις αγνοήσεις, ακόμη κι αν συγγενείς, παρέες κι ο φόβος του αγνώστου συμβουλεύουν το αντίθετο. Ούτως ή άλλως θα έχεις την ευκαιρία να δεις την αξία της σχέσης σου (υπάρχουσας ή εν δυνάμει) και του τρόπου που την προσεγγίζεις καθαρότερα, όταν η ρουτίνα σου διαταραχτεί λόγω σοβαρότερων ζητημάτων που αφορούν σπίτι, οικογένεια και υγεία. Ο Ερμής δε στον Τοξότη από την Κυριακή δίνει έξτρα χείρα βοηθείας στην τσέπη σου.

ΤΟΞΟΤΗΣ (22 Νοεμβρίου - 20Δεκεμβρίου)

Άνοιξε το στοματάκι σου, πριν κάνεις μπαμ
Φαίνεται ότι πλέον διαμαρτύρεται και το σώμα σου για τα όσα συμβαίνουν σε δουλειά και σπουδές, και σου ζητάει να το φροντίσεις, αφού πλέον οι συνειδητοποιήσεις των δύο προηγούμενων ετών αρχίζουν και κάθονται μέσα σου και δεν τις λες και λάιτ. Όσα συνειδητοποιείς δεν βολεύουν απαραίτητως τις παρέες και τα σόγια σου. Καλό θα ήταν, λοιπόν, να είσαι πιο υποψιασμένος για τα όσα μπορεί να λέγονται πίσω από την πλάτη σου. Η Πανσέλννος του Σαββάτου σου λέει να τελειώσεις με ωκαδερφίστικες ή και παλιμπαϊδίστικες νοστροπίες και να μη στήριζεις τις ελπίδες σου στους πόρους τρίτων, οικονομικούς ή ψυχολογικούς. Άλλωστε οι επικοινωνιακές δυσκολίες των ημερών μπορεί να δυσκολέψουν από φιλίες μέχρι και επαγγελματική καθημερινότητα, δημιουργικότητα αλλά και ερωτική ζωή. Ο Ερμής, στο ζώδιό σου από την Κυριακή, δίνει μία σοβαρή και αναγκαία ώθηση στα πράγματα, αφού σε βοηθάει να επικοινωνήσεις περισσότερο αβίαστα και να βγάλεις από μέσα σου, μιλώντας, όσα έχεις ανάγκη για τις σχέσεις αλλά και την καριέρα σου. Σου δίνεται μια ευκαιρία να ξαναδείς καθαρότερα το θετικό της όλης ιστορίας και βρίσκεις μία ικανή βαλβίδα αποσυμπίεσης.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ (21 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου)

Συνειδητοποιώντας τι έμπυχο κι άψυχο υλικό επιθυμείς για το μέλλον σου

Οι ομοιδεάτες σου είναι οι ήρωες της ιστορίας αφού στα αυτά τους καταλήγει οτιδήποτε αφορά την ερωτική σου ζωή, τους φόβους σου, το παρελθόν που πρέπει να κλείσεις, τη σχέση με τα σόγια σου, την επαγγελματική κι ακαδημαϊκή σου ρουτίνα και σχέδια. Η Πανσέλννος του Σαββάτου τονίζει την αξία ανθρώπων και δραστηριοτήτων που μπορούν να σε συνοδεύσουν στο μέλλον που επιθυμείς και σε συμβουλεύει να μη χαλαρίζεσαι σε έρωτες και πρότζεκτ που δεν πληρούν τις προδιαγραφές. Η διασκέδαση μόνο για τη διασκέδαση ούτε ήταν, ούτε είναι ιδιαίτερα σκόπιμο να γίνει το στιλ σου (κι ας έχει πλάκα). Άλλωστε οι εξελίξεις στο σπίτι και στο βάθος του εαυτού σου θα σου δείξουν το πόσο η επιμονή σε ξεπερασμένα μοντέλα υλικής και συναισθηματικής ασφάλειας είναι επιβλαβής για τη χαρά, τη δημιουργικότητα, τον έρωτα και την κοινωνικοεπαγγελματική σου εξέλιξη. Ο Ερμής στο Τοξότη δε, από την Κυριακή, βοηθά να δεις συνήθειες και νοστροπίες που είναι επιβλαβείς για την ψυχολογική και σωματική σου υγεία.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ (20 Ιανουαρίου - 17 Φεβρουαρίου)

Κάνε τις προσαρμογές που χρειάζονται και σταμάτα την γκρίνια

Έστω κι αν χρειάζονται κάποιες θυσίες εκ μέρους σου, οι καινούργιες σου σχέσεις, επαγγελματικές και προσωπικές, αξίζουν τον κόπο. Εφόσον βέβαια δεν απολέσεις κάθε ίχνος ευφυΐας σου για να γίνεις ο επαναστάτης χωρίς αιτία, που τόσο εύκολα μπορείς. Κάτσε κάτω από την μπάρα, καλοδέξου τα επαγγελματικά σχέδια που βράζουν (ναι, με τα έξοδά τους) και το σοβάρεμα προσωπικών καταστάσεων που αξίζουν, ακόμη κι αν απαιτούν να το πάρεις αλλιώς. Αυτό επιτάσσει η Πανσέλννος του Σαββάτου και να μη χρησιμοποιήσεις τη συνήθεια και την υγεία σου σαν άλλοθι για να αποφύγεις καταστάσεις. Ειδικά στους ανθρώπους που είναι πιο ευάλωτοι στα μπαρμπούτσαλα που μπορεί να τους αραδιάσεις, δλδ. την οικογένειά σου και τους πολύ πολύ δικούς σου. Το πέρασμα του Ερμή στον Τοξότη σε κάνει πάσα σε κόμπι και φίλους και σου δίνει εμπνεύσεις, ιδέες και την ικανότητα να δεις το ευχάριστο του μέλλοντος κυρίως της ερωτικής σου ζωής και δευτερευόντως επιχειρηματικών ή δημιουργικών σχεδίων.

ΙΧΘΥΕΣ (18 Φεβρουαρίου - 19 Μαρτίου)

Προσαρμογές που σου ανοίγουν πόρτες και οικονομική ανασφάλεια που επιμένει

Παίρνεις μεγάλη χαρά από τις προσαρμογές που γίνονται στην καθημερινότητά σου, στο σώμα σου, στη συντροφική σου σχέση και στις συνεργασίες σου και δεν βλέπεις την ώρα να γίνεις το καινούργιο. Η Πανσέλννος σου επιβεβαιώνει ότι καλά το πηγαίνεις και πως είναι περίοδος ανοίγματος, καινούργιων παρεών, αντικειμένων και χώρων, εφόσον καταφέρεις να ανανεώσεις τις επικοινωνιακές σου συνήθειες στα ερωτικά σου και να διαφημίσεις καλύτερα τη δημιουργικότητά σου και την αξία σου. Κοινώς, κουνήσου και μην περιμένεις σαν το χάνο να σου έρθει η τροφή στο στόμα. Άλλωστε το οικονομικό και συναισθηματικό σου παρελθόν (που αρνείσαι κατηγορηματικά να κλείσεις, ακόμη) ταρακουνάει επαρκώς την ψυχολογία, τις συμφωνίες και την τσέπη σου και σου δίνει να καταλάβεις ότι μερικά πράγματα καλύτερα να μη συνεχιστούν. Με το πέρασμα του Ερμή στον Τοξότη την Κυριακή, σοβαρεύεις και καταλαβαίνεις ότι πατάς στα πόδια σου, και το σπίτι και η σχέση σου γίνονται μοχλοί που σου δίνουν τη δύναμη να διαπραγματεύεσαι ευφύστερα στην καριέρα σου. Και γενικά να εξωτερικεύεσαι. Δημοσίως. **A**

*Για πιο ολοκληρωμένη εικόνα των αστρολογικών σου τάσεων θα πρέπει να διαβάξεις και τον ωροσκόπο σου



ΒΡΑΒΕΙΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ
BEST SCREENPLAY

μία ταινία του Γκιόργκι Λάνθιμου

Ο ΘΑΝΑΤΟΣ ΤΟΥ ΙΕΡΟΥ ΕΛΑΦΙΟΥ

(The Killing of a Sacred Deer)

Colin Farrell Nicole Kidman Barry Keoghan
Raffey Cassidy Sunny Suljic Alicia Silverstone Bill Camp

2 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ
ΣΤΟΥΣ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥΣ

EFMD Halley

©2017, LP Sacred Deer Limited. Channel Four Television Corporation. New Space Film Limited

©2017 Channel Four Television Corporation. New Space Film Limited



WHAT YOU WANT IS AHEAD

Δες από κοντά τον
Γιάννη Αντετοκούνμπο
σε έναν αγώνα NBA!

Μπες στο
str8myway.com
συμπλήρωσε το μοναδικό κωδικό
που θα βρεις σε κάθε STR8 Gift set
και μπες στην κλήρωση!

GIANNIS ANTETOKOUNMPO

